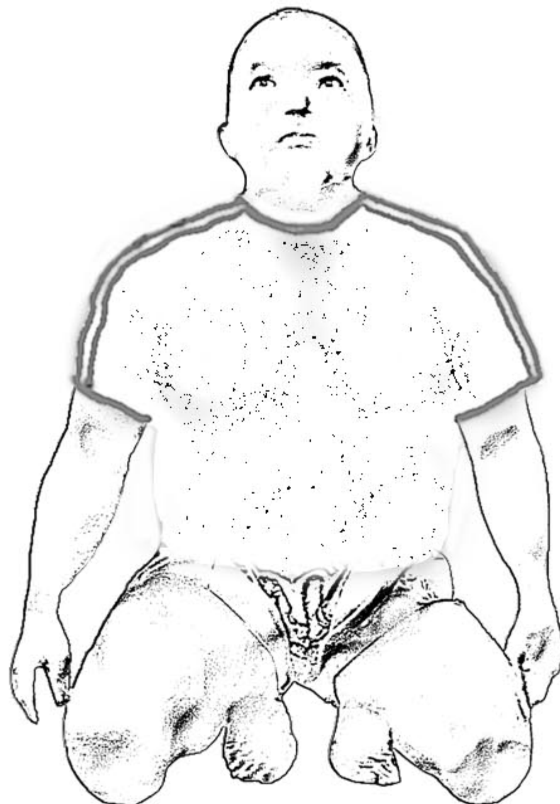
ภาคผนวก

เนื้อหา/ความหมายเบื้องหลังบทร้อยกรอง

ในมุมมองของอ้วนดำ (ตัวละครจากนิยายไม่รู้จบ)

โปรดใช้วิจารณญาณ



๗๖. ว่าจะดี

ระหว่างเก็บตัวอยู่ในค่าย ฉันเขียนบทกลอนส่งท้ายปี ๒๕๖๓ ... ต้อนรับโควิดระลอกใหม่ที่กลับมาอีกครั้ง เริ่มจากศูนย์กลางที่ตลาดกลางกุ้งสมุทรสาคร ไปต่อที่บ่อนระยอง แล้วไม่รู้ว่าจะกระจายไปที่ไหนต่อ ทำให้สถาพเศรษฐกิจที่ดูจะดีขึ้นตอนกลางเดือน ธ.ค. กลับซึมเซาลงในทันที งานปีใหม่หลายสถานที่ปิดตัวไป

โดยส่วนตัว ตั้งปณิธาน ปี ๖๔ ไว้
๑) จะฝึกดูจิต คือ ตามรู้สภาวธรรมต่าง ๆ (โลภ โกรธ หลง ราคะ ฟุ้งซ่าน รำคาญ รัก ชอบ เกลียด เบื่อ สุข ทุกข์ ...) ที่จิตไปรู้เข้า และดูกาย คือ รู้ความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดทางกาย (ขยับตัวแขนขา มอง ได้ยิน รู้รส ได้กลิ่น ...) เมื่อรู้กาย ก็รู้จิตไปในตัว ... การฝึกเช่นนี้ เพื่อให้

ก. สติเกิด ... สติจะเกิด เมื่อตามรู้สภาวจิตได้บ่อย ๆ จนจิตจำสภาวธรรมได้

ข. จิตตั้งมั่น ไม่ไหลตามอารมณ์ต่าง ๆ ... เมื่อตามรู้ทันว่าจิตไหลไป จิตจะหยุดกลับมาตั้งมั่นได้

ค. (เป้าหมายถัดไป) แยกธาตุแยกขันธ์ ... รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ... กายกับจิตแยกกันอยู่

ง. (เป้าหมายถัดไป) เห็นไตรลักษณ์ของอารมณ์ต่าง ๆ ซึ่งล้วนเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่ใช่เรา

ไม่ใช่ของของเรา ไยต้องยึดติด ต้องทุกข์ด้วย

๒) ฝึกทำจิตให้สงบ ข้อนี้จะต่างจากข้อแรกตรงที่ ข้อแรกปล่อยให้จิตไหลไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ได้ แล้วตามรู้ ซึ่งเมื่อรู้จิตอาจจะหยุดไหลตามอารมณ์นั้น แต่ข้อนี้บังคับให้จิตอยู่นิ่งในอารมณ์เดียว เพื่อการทำสมถะ เป็นการเสริมให้จิตมีกำลังมากขึ้น โดยสมาธิที่เหมาะต่อการเจริญวิปัสสนาต่อไป จะอยู่ในระดับฌาน ๔ มีความเป็นเอกัคคตาและอุเบกขา

ข้อ ๒) จะนั่งสมาธิทำช่วงเช้าและเย็นหลังจากไหว้พระ และขณะจะนอนหลับ ส่วนข้อ ๑) จะทำระหว่างวัน

ปลายปี ๖๔ คงจะดีขึ้นกว่านี้
การเรียนรู้จากนี้ไป ไม่มีอะไรสำคัญไปกว่าการเรียนรู้จิตตนเอง
... ศึกษาเรื่องนอกกายนอกใจมามากแล้ว แต่จิตตนเอง ไม่รู้อะไรเลย

ปณิธานนี้ มีแนวคิดเกิดขึ้นหลังจากการฟังเทศน์ของพระอาจารย์ปราโมช ปราโมชโช

ปล. ฉันได้ทำต่อเนื่องตลอดมา มากบ้างน้อยบ้าง และเหลวไหลบ้างด้วยยังหลงใหลในมายา กามา ทั้งหลายอยู่ แต่ขอทำต่อไป

๗๗. ระนองนะ

ช่วงนี้เกิดโควิด เลยคิดแต่งกลอนที่นายหัวได้เล่าถึงตอนที่ไปเรียนชั้นประถมปลายที่ระนองประมาณ ๓ ปี นายหัวพูดถึงค่อนข้างบ่อยว่าเป็นช่วงชีวิตที่มีความสุขมากที่สุดช่วงหนึ่ง โดยเฉพาะกับครอบครัว ในยุคที่มือถือไม่ได้เข้ามา ทีวีไม่มีรายการอะไรมากมาย รายการวิทยุดูจะแพร่หลายกว่า หลังจากเลิกเรียน จะเล่นกีฬา เล่นกับน้องหมาที่บ้าน หรือเล่นเกมประเภทเกมเศรษฐีกัน บางวันไปทานข้าวเย็นนอกบ้าน หรือไปเยี่ยมชมสถานที่ต่าง ๆ ... สมัยเด็กฉันเคยไปเปรียบมวยชกกับเด็กพม่าที่มาจากเกาะสองหลายครั้งอยู่เหมือนกัน

ตัวเมืองระนองมองไปทางไหนก็จะเห็นภูเขา ฝนตกค่อนข้างบ่อยมาก ๆ ต้นไม้เยอะ เวลาขับรถเข้าเมืองจะเห็นรถบรรทุกซุงท่อนใหญ่ ๆ จอดรอรถลากขึ้นเขาชัน ตอนนี้คงจะหมดไปแล้ว

เวลาเข้าเมืองจากทางราชกรูด เคยมีต้นไม้ใหญ่แผ่กิ่งก้านคลุมถนน แต่ตอนฉันผ่านไปล่าสุดเมื่อหลายปีก่อน ต้นไม้นั้นหายไปแล้ว ถูกแทนที่ด้วยถนนสองเลน สมัยก่อนจากกรุงเทพฯ จะไปภูเก็ตต้องผ่านระนอง ๆ จึงเป็นเหมือนเมืองผ่าน แต่เดี๋ยวนี้ ไม่ได้เป็นทางผ่านอีกต่อไป เพราะรถวิ่งทางอื่นสะดวกกว่า จะไประนองต้องตั้งใจไปจริง ๆ เท่านั้น ... ขอสรุปลงว่า ในทุกโอกาสควรเก็บเกี่ยวความสุขเอาไว้ เวลาผ่านแล้ว ผ่านเลย ย้อนกลับคืนไม่ได้

บทสวดมนต์

*** บทสรรเสริญพระพุทธเจ้า**

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

- ข้าพเจ้าขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้ด้วยพระองค์เอง

*** บทบูชาพระรัตนตรัย**

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา, พุทธัง ภะคะวันตัง อภิวาเทมิ

- พระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นพระอรหันต์ดับเพลิงกิเลส เพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบได้ด้วยพระองค์เอง ข้าพเจ้าขออภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, ธัมมังนะมัสสามิ

- พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว ข้าพเจ้าขอนมัสการพระธรรม

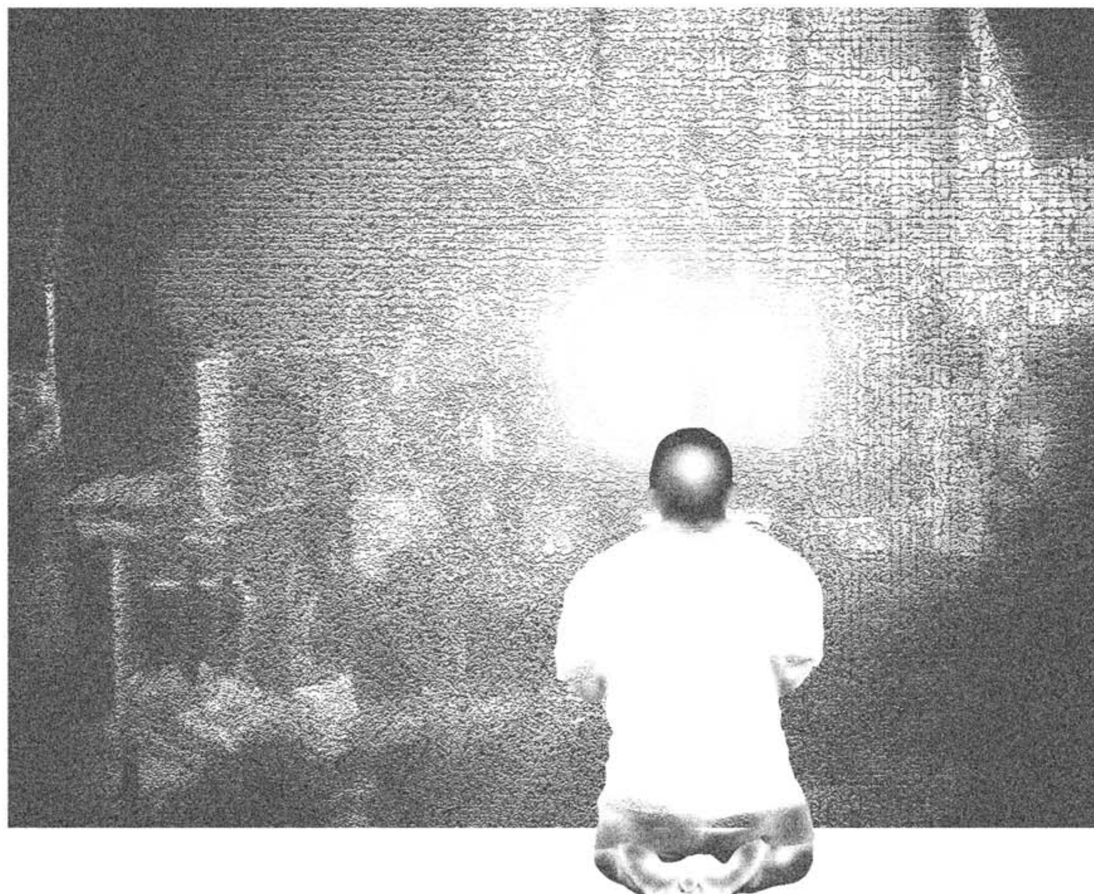
สุปะฏิปปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สังฆัง นะมามิ

- พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระสงฆ์

* บทบูชาพ่อแม่ครูอาจารย์

มัยหัง มาตาปิตุนังวะปาเท วันทามิ สาทะรัง
- *ข้าพเจ้าขอกราบเท้าคุณพ่อคุณแม่ด้วยความเคารพอย่างสูง*

ปัญญาวุฒิกเร เต เต ทินโนวาเท นะมามิหัง
- *ข้าพเจ้าขอกราบไหว้ครูอาจารย์ผู้ทำให้เจริญด้วยปัญญา ผู้ให้โอวาทด้วยความเคารพ*



*** บทสวดไตรสรณคมน์**

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ

- *ข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งที่ระลึก*

ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

- *ข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรมเป็นที่พึ่งที่ระลึก*

สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

- *ข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์เป็นที่พึ่งที่ระลึก*

ทุติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ

- *แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งที่ระลึก*

ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

- *แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรมเป็นที่พึ่งที่ระลึก*

ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

- *แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์เป็นที่พึ่งที่ระลึก*

ตะติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ

- *แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งที่ระลึก*

ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

- *แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรมเป็นที่พึ่งที่ระลึก*

ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

- *แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์เป็นที่พึ่งที่ระลึก*

*** บทสวดระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า**

อิติปิโส ภะคะวา อะระหัง, สัมมาสัมพุทโธ,

วิชชาจะระณะสัมปันโน, สุขโต โลกะวิทู,

อนุตตะโร ปุริสสะทัมมะสาระถิ, สัตถา เทวะมะนุสสานัง,

พุทโธ ภะคะวาติ

- เพราะเหตุว่าพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น, เป็นผู้ไกลจากกิเลส, ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง, เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชชาและจรณะ, เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี, เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง, เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า, เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย, เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม, เป็นผู้มีความเจริญจำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ ดังนี้

*** บทสวดระลึกถึงคุณของพระธรรม**

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, สันทิฏฐิโก, อะกาลิโก,

เอหิปัสสิโก, โอปะนะยิโก, ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหีติ

- พระธรรม เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว,
เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง,
เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล,
เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด,
เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว, เป็นสิ่งที่ผู้รู้ พึงรู้ได้เฉพาะตน ดังนี้

*** บทสวดระลึกถึงคุณของพระสงฆ์**

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

ยะทิทัง, จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา,

เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

อาหุเนยโย, ปาหุเนยโย, ทักขิเณยโย,

อัญชะลีกะระณีโย, อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ

- สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติดีแล้ว, สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติตรงแล้ว, สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว, สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติสมควรแล้ว, ได้แก่บุคคลเหล่านี้ คือ, คู่แห่งบุรษสี่คู่ นับเรียงตัวได้แปดบุรุษ (๑.โสดาปัตติมรรค ๒.โสดาปัตติผล ๓.สกทาคามิมรรค ๔.สกทาคามิผล ๕.อนาคามิมรรค ๖.อนาคามิผล ๗.อรหัตตมรรค ๘.อรหัตตผล), นั่นแหละสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นผู้ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา, เป็นผู้ควรแก่สักการะที่จัดไว้ต้อนรับ, เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน, เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี, เป็นเนื้อนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ดังนี้

*** บทสวดพุทธชัยมงคลคาถา**

พาหุงสะหัสสะมะภินิมมิตะสาวุธันตัง ครีเมขะลัง อุทิตะโฆระสะเสนะมารัง, ทานาทิธัมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เม ชะยะมังคะลานิ

- สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าพระจอมมุนี ทรงชนะพญามาร ซึ่งเนรมิตแขนได้ตั้งพันถืออาวุธครบมือ ขี่ช้าง ชื่อ ครีเมขละ มาพร้อมเสนามารซึ่งส่งเสียงโห่ร้องกึกก้อง ด้วยธรรมวิธี มีทานบารมี เป็นต้น ด้วยเดชะของพระผู้มีพระภาค พระองค์นั้น ขอชัยมงคลทั้งหลายจงมีแก่ข้าพเจ้า

มาราติเรกะมะภิยุชฌิตะสัพพะรัตติง โฆรัมปะนาฬะวะกะมักขะมะถัทธะยักขัง, ขันตีสุทันตะวิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เม ชะยะมังคะลานิ

- สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า พระจอมมุนีทรงชนะยักษ์ ชื่อ อาฬวกะ ผู้โหดร้ายบ้าคลั่ง น่าสะพรึงกลัว ซึ่งต่อสู้กับพระองค์ ตลอดทั้งคืนรุนแรงยิ่งกว่า พญามาร จนละพยศร้ายได้สิ้น ด้วยขันติธรรมอันพระองค์ได้ฝึกไว้ดีแล้ว และด้วยเดชของพระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น ขอชัยมงคลทั้งหลายจงมีแก่ข้าพเจ้า

นาฬาคิริง คะชะวะรังอะติมัตตะภูตัง ทาวัคคิจักกะมะสะนีวะ สุทารุณันตัง, เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เม ชะยะมังคะลานิ

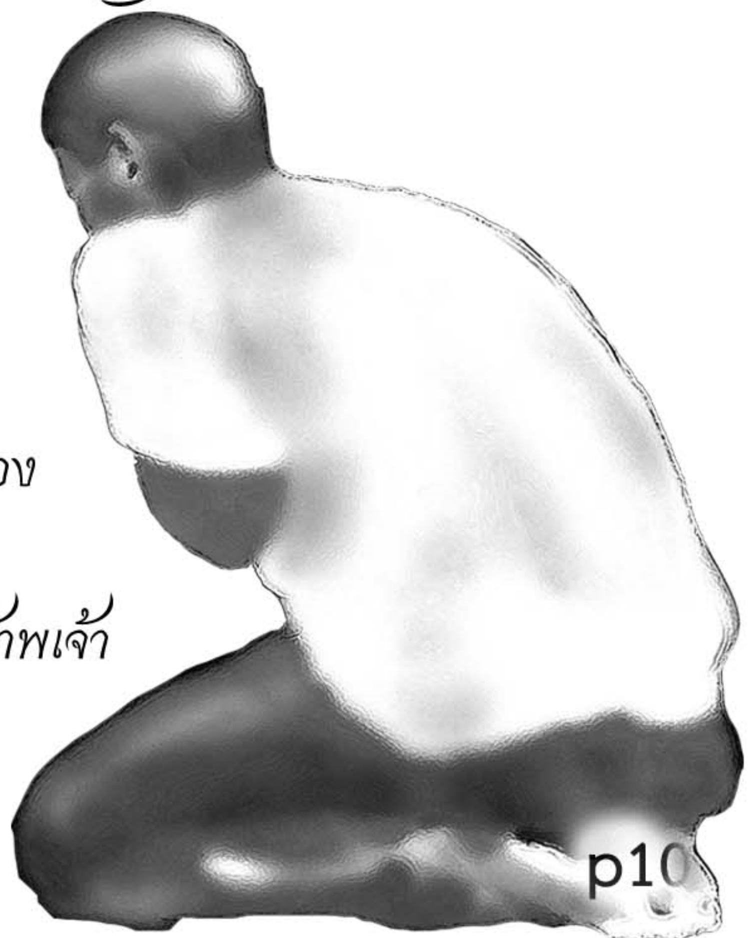
- สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าพระจอมมุนีทรงชนะพญาช้าง ชื่อ นาฬาคิรี ซึ่งกำลังตกมันจัดและโหดร้ายยิ่ง ดุจไฟป่า จักราวุธ และสายฟ้า

ด้วยพระเมตตาธรรม และด้วยเดชของพระผู้มีพระภาค พระองค์นั้น ขอชัยมงคลทั้งหลายจงมีแก่ข้าพเจ้า

อุกขิตตะขัคคะมะติหัตถะ สุทารุณันตัง ธาวันติโยชะนะปะถัง คุลิมาละวันตัง, อิทธีภิสังขะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เม ชะยะมังคะลานิ

- สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าพระจอมมุนีทรงชนะมหาโจร ชื่อ องคุลิมาล ในมือถือดาบ เงื้อง่าโหดร้ายทารุณยิ่ง วิ่งไล่ ตามพระองค์เป็นระยะทางถึง ๓ โยชน์

ด้วยทรงบันดาลมโนมยิทธิ (ฤทธิ์ทางใจ) และด้วยเดชของ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น ขอชัยมงคลทั้งหลายจงมีแก่ข้าพเจ้า



กัตตวานะ กัฏฐะมุทะรัง อิวะ คัพภินียา จิญจายะ ทุฏฐะวะจะนัง ชะนะกายะมัชเฌ, สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เม ชะยะมังคะลานิ

- สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าพระจอมมุนิทรงชนะคำกล่าวใส่ร้าย ท่ามกลางชุมชนของนางจิญจมาณวิกา ผู้ผูกท่อนไม้ซ่อนไว้ที่ท้องแสร้งทำเป็นหญิงมีครรภ์
ด้วยสมาธิอันงาม สงบตั้งมั่น และด้วยเดชของพระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น ขอชัยมงคลทั้งหลายจงมีแก่ข้าพเจ้า

สัจจัง วิหายะ มะติสัจจะกะวาทะเกตุง วาทาภิโรปิตะมะนัง อะติอันธะภูตัง, ปัญญาปะทีปะชะลิโต ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เม ชะยะมังคะลานิ

- สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าพระจอมมุนิทรงชนะสัจจกนิครนถ์ ผู้ละทิ้งความสัตย์ เชิดชูลัทธิของตนว่าจริงแท้อย่างเลิศลอย ราวกับว่าสูงดั่งยกธง และมุ่งโต้วาทะกับพระองค์
ด้วยพระปัญญาอันเป็นเลิศดุจประทีปอันโชติช่วง ด้วยเทศนาญาณวิถี และด้วยเดชของพระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น ขอชัยมงคลทั้งหลายจงมีแก่ข้าพเจ้า



นันโทปะนันทะภุชะคัง วิพุธัง มะหิทธิง ปุตเตนะ เถระภุชะเคนะ ทะมาปะยันโต, อิทธูปะเทสะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เม ชะยะมังคะลานิ

- *สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าพระจอมมุนีทรงชนะพญานาค ชื่อ นันโทปนันทะ ผู้หลงผิดและมีฤทธิ์มาก, ด้วยทรงแนะนำวิธีและอิทธิฤทธิ์แก่พระโมคคัลลานะให้ไปปราบจนเชื่อง และด้วยเดชของพระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น ขอชัยมงคลทั้งหลายจงมีแก่ข้าพเจ้า*

ทุคคาหะทิฏฐิภุชะเคนะ สุทัฏฐะหัตถัง พรัหมัง วิสุทธิชุติมิทธิ พะกาภิธานัง, ญาณาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เม ชะยะมังคะลานิ

- *สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าพระจอมมุนีทรงชนะพระพรหม ชื่อ ท้าวพะกา ผู้ยึดติดกับทิฏฐิ คือ ความเห็นผิดไว้แนบแน่น โดยสำคัญผิดว่าตนบริสุทธิ์ มีฤทธิ์รุ่งโรจน์ ด้วยวิธีวางยาอันวิเศษ คือ เทศนาญาณ และด้วยเดชของพระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น ขอชัยมงคลทั้งหลายจงมีแก่ข้าพเจ้า*



เอตาปิ พุทธะชะยะมังคะละอัฏฐะคาถาโย วาจะโน ทินะทิเน สะระเต มะตันที, หิตวานะ เนกะวิวิธานิ จุปัททะวานิ โมกขัง สุขัง อะธิคะเมยยะ นะโร สะปัญโญ

- บุคคลใดไม่เกียจคร้าน สวดก็ดี ระลึกก็ดี ซึ่งพุทธชัยมงคลคาถา ๘ บทนี้ทุกวัน ย่อมพ้นจากเหตุภัยตรายทั้งปวง และผู้มีปัญญา ย่อมเข้าถึงซึ่งความหลุดพ้น คือ พระนิพพานอันเป็นบรมสุข นั้นแล

*** บทสวดชัยปริตร**

มะหาการุณิโก นาโถ หิตายะ สัพพะปาณินัง ปูเรตวา ปาระมี สัพพา ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เม ชะยะมังคะลังฯ

- สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระผู้ทรงเป็นที่พึ่งของสรรพสัตว์ ทรงประกอบด้วยพระมหากรุณา ทรงบำเพ็ญพระบารมีทั้งปวง เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย ทรงบรรลุพระสัมโพธิญาณอันสูงสุด ด้วยการกล่าวสัจจะวาจานี้ ขอชัยมงคลทั้งหลายจงมีแก่ข้าพเจ้า

ชะยันโตโพธิยา มูเล สักยานัง นันทิ วัฑฒะโน เอวัง อะหัง วิชะโย โหมิ ชะยัสสุ ชะยะมังคะเล อะปะราชิตะ ปัลลังเก สีเส ปะฐะวิโปกขะเร อะภิเสเก สัพพะพุทธานัง อัคคัปปัตโต ปะโมทะ ติ

- ขอท่านจงมีชัยชนะในมงคลพิธี เหมือนพระจอมมุนีทรงชนะมารที่โคนต้นโพธิ์ แล้วถึงความเป็นผู้เลิศในสรรพพุทธาภิเษก ทรงบันเทิงพระทัยอยู่บนบัลลังก์ที่มารไม่อาจจะผจญได้ เป็นจอมมหาปฐพี ทรงเพิ่มพูนความดี แก่เหล่าประยูรญาติศากยวงศ์ฉะนั้น เทอญ

สุนักขัตตัง สุมังคะลัง สุปะภาตัง สุหุฏฐิตัง, สุขะโณ สุมุหุตโต จะ สุยิฏฐัง พรัหมะ จาริสุ
- *เวลาที่บุคคลและสัตว์ประพฤติดีประพฤติชอบ ชื่อว่าฤกษ์ดี มงคลดี สว่างดี รุ่งแจ้งดี, และช่วงเวลาดี ครู่ยามดี ชื่อว่าบูชาดีแล้วในผู้ประพฤติอย่างประเสริฐทั้งหลาย*

ปะทักขิณัง กายะกัมมัง วาจากัมมัง ปะทักขิณัง
- *กายกรรมอันเป็นมงคลสูงสุด วจีกรรมอันเป็นมงคลสูงสุด*

ปะทักขิณัง มะโนกัมมัง ปะณิธีเต ปะทักขิณา
- *มโนกรรมอันเป็นมงคลสูงสุด ความปรารถนาอันตั้งไว้เพื่อสิ่งอันเป็นมงคลสูงสุด*

ปะทักขิณานิ กัตวานะ ละภันตัตเถ ปะทักขิเณ
- *บุคคลและสัตว์ทั้งหลาย ทำกรรมอันเป็นมงคลสูงสุด ย่อมได้ประโยชน์ทั้งหลายอันเป็นมงคลสูงสุดนั้นแล*

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะ เทวะตา สัพพะพุทธานุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวัน ตุ เม
- *ขอสรรพมงคลทั้งหลายจงมีแก่ข้าพเจ้า ขอเหล่าเทวดาทั้งหลายทั้งปวงจงปกป้องรักษาข้าพเจ้า ด้วยอานุภาพแห่งพระพุทธเจ้า ขอความสุขสวัสดีจงมีแก่ข้าพเจ้าทุกเมื่อเถิด*

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะ เทวะตา สัพพะธัมมา
นุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวัน ตุ เม

- *ขอสรรพมงคลทั้งหลายจงมีแก่ข้าพเจ้า ขอเหล่าเทวดาทั้งหลาย ทั้งปวงจงปกป้องรักษาข้าพเจ้า ด้วยอานุภาพแห่งพระธรรม ขอความสุขสวัสดีจงมีแก่ข้าพเจ้าทุกเมื่อเถิด*

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะ เทวะตา สัพพะสังฆา
นุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวัน ตุ เม

- *ขอสรรพมงคลทั้งหลายจงมีแก่ข้าพเจ้า ขอเหล่าเทวดาทั้งหลาย ทั้งปวงจงปกป้องรักษาข้าพเจ้า ด้วยอานุภาพแห่งพระสงฆ์ ขอความสุขสวัสดีจงมีแก่ข้าพเจ้าทุกเมื่อเถิด*

*** บทสวดคาถาพระโมคคัลลาน์ต่อกระดูก**

เถโร โมคคัลลาโน อันตะระธายิตตะวา ภูมิสุขุมัง ปะระมาโน
ภะคะวะโต อิทธิยา อัตตะโน สะรีเรมังสังโลหิตัง

*** บทสวดพระคาถาชินบัญชร (ย่อ)**

ชินะปัญชะระปะริตตัง มัง รักขะตุ สัพพะทา (สวด ๙ จบ)

- *ขอพระชินบัญชรปริตร จงรักษาข้าพเจ้าในกาลทุกเมื่อ*

* บทสวดคาถาประจำวันเกิด

จ. (15 จบ)	...	อิ	ระ	ชา	คะ	ตะ	ระ	สา
อ. (8 จบ)	...	ติ	หัง	จะ	โต	โล	ถิ	นัง
พ.กลางวัน (17 จบ)	...	ปิ	สัม	ระ	โล	ปุ	สัต	พุท
ส. (10 จบ)	...	โส	มา	ณะ	กะ	ริ	ถา	โธ
พฤ. (19 จบ)	...	ภะ	สัม	สัม	วิ	สะ	เท	ภะ
พ.กลางคืน (12 จบ)	...	คะ	พุท	ปัน	ทู	ธัม	วะ	คะ
ศ. (21 จบ)	...	วา	โธ	โน	อะ	มะ	มะ	วา
อา. (6 จบ)	...	อะ	วิช	สุ	นุต	สา	นุส	ติ

* บทสวดคาถามหาพิทักษ์

จิตติ วิตัง นะกรึง คะรัง

* บทสวดกรณียเมตตสูตร (ย่อ)

เมตตัญจะ สัพพะโลกัสมิง มานะสัมภาวะเย อะปะริมาณัง

– บุคคลพึงเจริญเมตตาต่อสรรพสัตว์และผู้อื่นในโลก อย่างไม่มีประมาณ

* บทสวดคาถาพญายม

ปะโตเมตัง ปะระชีวินัง สุขะโต จุติ
จิตตะเมตะ นิพพานัง สุขะโต จุติ

*** บทสวดแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์**

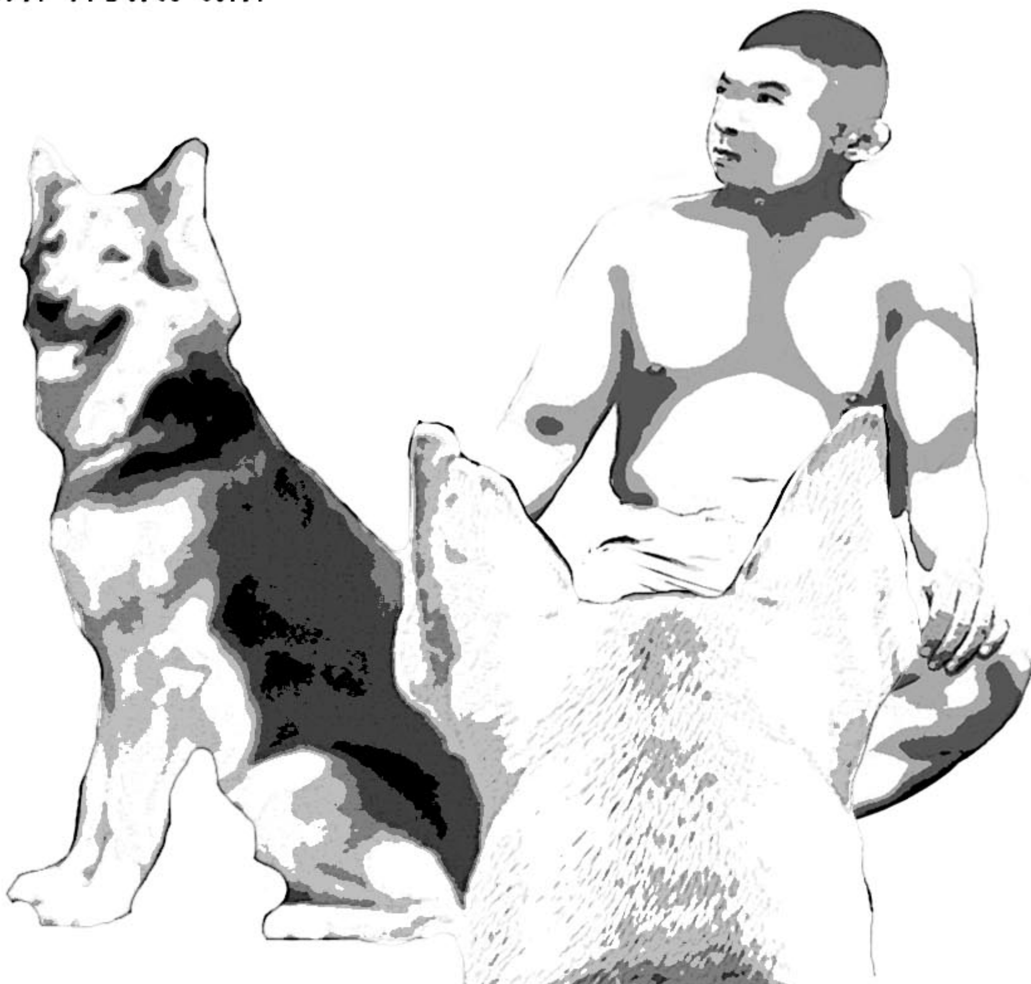
สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ

อัพะยาปัชฌา โหนตุ

อะนีฆา โหนตุ

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ

- สัตว์ทั้งหลายล้วนเป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่ามีเวรแก่กันและกันเลย
จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่ามีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย
จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยด้วยกันทั้งหมด ทั้งสิ้น เถิด



ช่วงแรกที่สวดมนต์ ฉันจะสวดไปเรื่อย ๆ ไม่สนใจอะไรมากนัก ต่อมาเห็นว่าการสวดมนต์ช่วยในการฝึกสติ ให้ตรึงอยู่กับบทสวด จิตวอกแวกไปที่อื่นก็รู้ (บางครั้ง ใช้เวลานานกว่าจะรู้) สติอยู่กับจิตบ่อย ๆ จิตจะมีพลังมากขึ้น ถ้ายิ่งรู้ความหมายด้วยแล้ว จะช่วยตรึงจิตไว้ได้ดีขึ้นไปอีก จึงขอนำมาลงไว้ในภาคผนวกนี้ด้วย

๗๘. ปีนี้ ว่าจะ

ปีนี้ฉันตั้งใจว่าจะเริ่มฝึกเจริญสติ เลยแต่งบทกลอนนี้ขึ้นมาเพื่อช่วยเตือนตนเองให้มั่นคงในการปฏิบัติ ... ภายหน้าได้ผลอย่างไร อาจจะได้นำมาเล่าสู่กันฟัง แล้วแต่โอกาสจะอำนวย

๗๙. ป่าละอู

คลิปนี้เล่าประสบการณ์ตรงที่เกิดขึ้นกับฉันเอง เกี่ยวกับการไปเที่ยวป่าละอู ครั้งแรกที่ไปกลับมาแล้วปวดหลังมาก และครั้งที่สองที่คิดจะไป ก็มีอาการปวดหลังอีก จนกระทั่งครั้งที่สามขณะนอนเฉย ๆ อยู่บนเตียง แล้วคิดว่าจะไปอีกแค่นั้น อาการปวดหลังเหมือนจะกลับมาอย่างปัจจุบันทันด่วน จนต้องตั้งจิตบอกไปว่าไม่ไปอีกแล้ว จึงหายปวด ... ฉันอาจเคยทำอะไรพลาดพลั้งไว้ที่นั่นในอดีตชาติหรือเทวดาประจำตัวไม่อยากให้ไปอีกด้วยเหตุผลอะไรบ้างอย่างที่ฉันไม่รู้ แต่เชื่อว่าควรปฏิบัติตาม

๘๐. ขันธ์กับฉัน

เวลาฟังพระเทศน์ ฉันมักได้ยินคำว่า “ขันธ์” อยู่เสมอ เลยหาเวลาศึกษาเรื่องนี้ ได้รู้ว่าประกอบด้วย ๕ ส่วน อยู่กับเราตลอดเวลา

ขันธ์ ๕ คือ กายกับอาการของจิต คือ รูปกับนาม คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ คือ รูป เวทนา สัญญา เจตนา ผัสสะ มนสิการ และวิญญาณ คือ นามรูป คือ ชีวิต คือ โลก

ขันธ์ ๕ อันเป็นที่ตั้งของการยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) ว่า เรา ของเรา (อุปาทานขันธ์ ๕) จัดเป็นทุกข์ในอริยสัจ ๔

ส่วนประกอบของขันธ์ ๕

* รูป: เกิดจากธาตุสี่ (ดิน น้ำ ไฟ ลม) ... มีภาระให้ต้องดูแลรักษา ทำความสะอาด บำรุงเลี้ยง ให้เติบโต ชลอความเสื่อม แต่ต้องแตกสลายไปในที่สุด
* เวทนา: ความรู้สึก สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ เกิดจากผัสสะ ... มีภาระให้ต้องใช้วิชชาพิจารณาให้เห็นสภาพแท้จริงของเวทนา ว่ามีเกิด-ดับ ไม่คล้อยตามความอยากที่เกิดขึ้นให้มากจนเกินไป และละเลิกความอยากไปในที่สุด
* สัญญา: ความจำได้ หมายรู้ (รู้ลักษณะเฉพาะของสิ่งเหล่านั้น) เกิดจากผัสสะ ... มีภาระให้ใช้วิชชาพิจารณาว่ามีความเกิด-ดับ อย่ายึดติดกับสัญญาในอดีตมากจนเกินไป และละวางไป มาอยู่กับปัจจุบัน

* สังขาร: ความปรุงแต่ง เกิดจากผัสสะ ... สังขารประกอบด้วย เจตนา (ความตั้งใจ) ผัสสะ (การสัมผัสทางกาย-ใจ) และมนสิการ (การกระทำทางใจ) ... มีภาระให้ใช้วิชชาพิจารณาไม่ให้คิดปรุงแต่ง หรือกระทำทางกาย วาจา ใจ ในทางอกุศล และเมื่อละตัณหาได้แล้ว ก็จะหมดเจตนากระทำการต่าง ๆ ตามความอยากในที่สุด

* วิญญาณ: คือ การรู้ รู้ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ... เกิดจากนามรูป (เวทนา สัญญา สังขาร และ รูป)

ขันธ์ ๕ มีเกิด-ดับ (เกิด-ดับอย่างต่อเนื่อง รวดเร็วมากจึงเหมือนไม่ดับ) เมื่อขันธ์ดับแล้วดับไปเลย ที่เกิดใหม่ก็ไม่ใช่ขันธ์เดิม ไม่เที่ยง บังคับไม่ได้ (อนัตตา) ไม่ใช่เรา ของเรา ... หากยึดไว้ก็เป็นทุกข์ เมื่อเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมลง

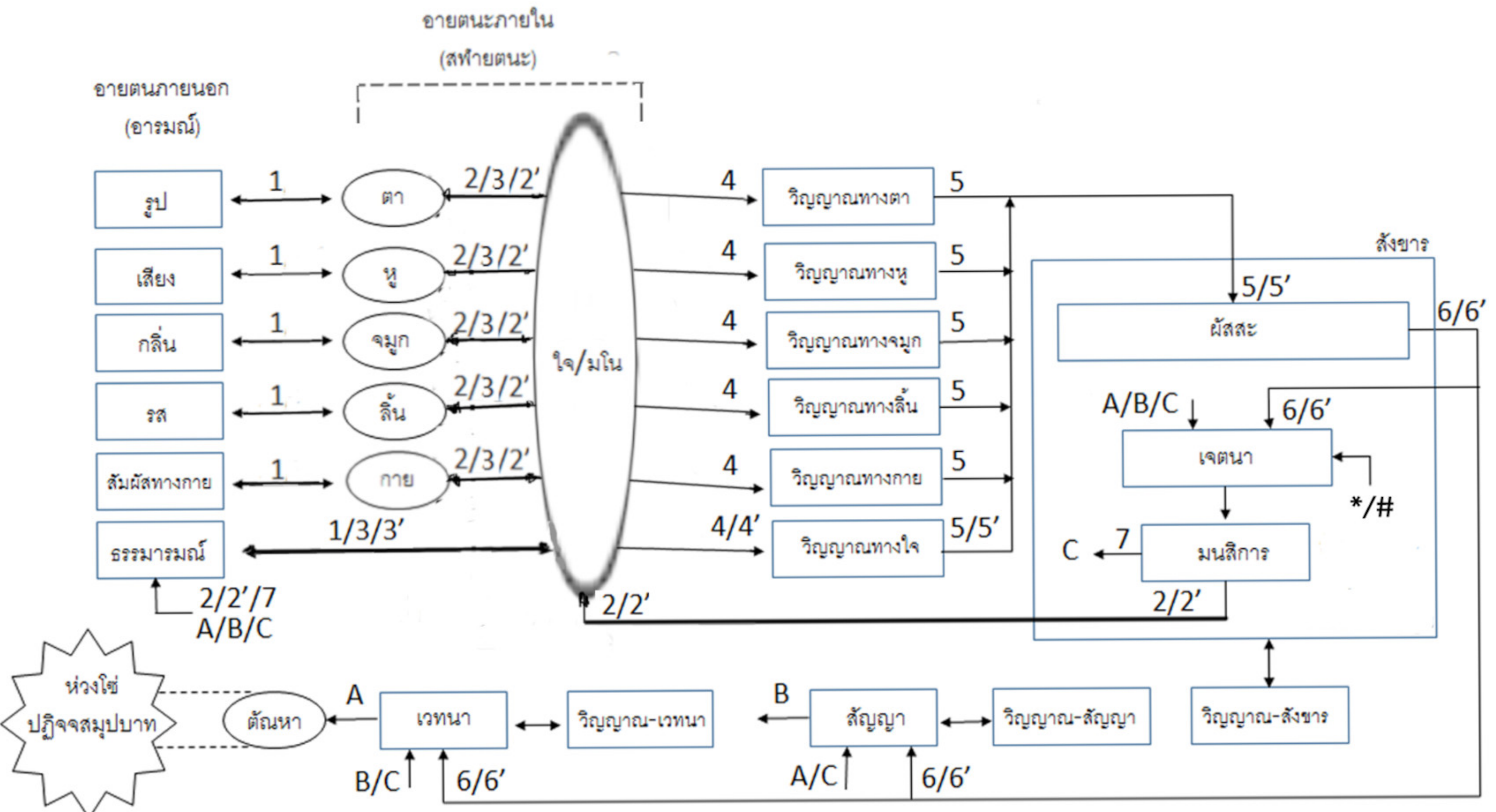
จะละตัณหา (อันเป็นการละสมุทัย ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ในอริยสัจ ๔) ได้นั้น ต้องละความพอใจยึดมั่นในขันธ์ ๕ เสียก่อน โดยทำให้รู้เท่าทันว่าขันธ์ ๕ ไม่มีแก่นสาร ให้เข้าไปยึดมั่นถือมั่น

ตัณหาจึงถูกละลงได้ เมื่อจิตจางคลายเอง คือ เบื่อ พอแล้ว ไม่เอาอีกแล้ว เพราะรู้ขันธ์ตามความเป็นจริง ว่าเป็นสิ่งเกิด-ดับ แปรเปลี่ยน บังคับไม่ได้ ไม่มีเรา ไม่มีของเรา ไม่มีประโยชน์ที่จะยึดอะไรไว้อีก ไม่อยากต้องทุกข์อีกแล้ว จึงละวางการยึดขันธ์ไป

ทุกคนในโลกนี้ล้วนมีทุกข์เพราะขันธ์ ทุกสิ่งที่เคยได้มาก็เสื่อมสิ้นไปได้ ผู้ยิ่งใหญ่ในอดีตก็ล้วนดับไปหมดแล้ว ... เพื่อหมดความต้องการทุกสิ่งในโลก จำเป็นต้องฝึกจิตให้เห็นจริง โดยพิจารณาเรื่องนี้เนือง ๆ (เจริญปัญญา)

คนเราเมื่อสิ้นชีวิต รูปสลายไปเป็นธาตุสี่ หากยังไม่สิ้นตัณหา นามไม่ดับสิ้นไปด้วย ... แต่ผูกติดกับจิต ไปเกิดใหม่ ... ทำให้แต่ละคนเมื่อเกิดมา มีอุปนิสัย ภูมิธรรมตั้งต้นแตกต่างกัน





* สติ สัมปชัญญะ สมาธิ ปัญญา

สังโยชน์ นิวรณ์ ตัณหา อุปาทาน

ขั้นตอนของขันธ์ ๕

* ตา *

1. ขณะไม่ตั้งใจมอง/เหม่อ เห็นก็ไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไร ... เกิดแค่สัมผัสทางรูป แต่ไม่มีการรู้ (วิญญาณ) ไม่เกิดผัสสะ

2. เมื่อตั้งใจ (เจตนา) มอง จะเกิดกิริยาการโฟกัส/เพ่งมอง (มนสิการ) ไปสั่งให้ตามองเน้นที่รูปดังกล่าว *

3. อายตนะภายใน (ตา) จึงโฟกัสมองเน้นที่อายตนะภายนอกหรืออารมณ์ (รูป-เห็นเป็นก้อนอะไรสักอย่าง)

4. เมื่อมีความตั้งใจมองการรู้ทางตา (วิญญาณทางตา) จึงเกิดขึ้น

5. เมื่ออายตนะภายนอกหรืออารมณ์ (รูป-ก้อนอะไรสักอย่าง) อายตนะภายใน (ตา) และวิญญาณ (วิญญาณทางตา) ประชุมพร้อมกัน ผัสสะจึงเกิดขึ้น (ปฏิฆสัมผัส)

6. เมื่อมีผัสสะ จึงอาจเกิดขันธ์ต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ได้

มีสัญญา จำได้ว่าเป็นนกกางเขนบ้าน กับ วิญญาณสัญญา คือ การรู้ว่าจำได้เกิดขึ้น

มีเวทนา รู้สึกสุขใจ-ยินดี กับ วิญญาณเวทนา คือ การรู้ว่ากำลังสุขใจเกิดขึ้น

มีสังขาร โดยเจตนา (ตั้งใจ) ปรุงคิด จึง (มนสิการ) สร้างภาพขึ้นว่านกจับคู่ทำรังที่บ้านนกที่เราทำขึ้น กับ วิญญาณสังขาร คือ การรู้ว่ากำลังปรุงคิดเกิดขึ้น

7. อายตนะภายนอกหรืออารมณ์ (ธรรมารมณ์-ภาพนกกางเขนจับคู่ทำรังที่บ้านนกที่เราทำขึ้น) จึงเกิดขึ้น

 * มโน/ใจ จะร่วมทำงานด้วย

2’. จากการที่มีเจตนา จึงตั้งใจใช้อายตนะภายใน (ใจ) เปิดรับ (มนสิการ) อารมณ์ (ธรรมารมณ์-ภาพนกกางเขนจับคู่ทำรังที่บ้านนกที่เราทำขึ้น)

3’. อายตนะภายใน (ใจ) จึงตั้งใจเน้นรับที่อายตนะภายนอกหรืออารมณ์ (ธรรมารมณ์-ภาพนกกางเขนจับคู่ทำรังที่บ้านนกที่เราทำขึ้น)

4’. เมื่อมีความตั้งใจรับอารมณ์การรู้ทางใจ (วิญญาณทางใจ) จึงเกิดขึ้น

5’. เมื่ออายตนะภายนอกหรืออารมณ์ (ธรรมารมณ์-ภาพนกกางเขนจับคู่ทำรังที่บ้านนกที่เราทำขึ้น) อายตนะภายใน (ใจ) และวิญญาณ (วิญญาณทางใจ) ประชุมพร้อมกัน ผัสสะจึงเกิดขึ้น (อธิวจนสัมผัส)

6’. เมื่อมีผัสสะ จึงอาจเกิดขันธ์ต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ได้

มีเวทนา รู้สึกสุขใจ-ดีใจ กับ วิญญาณเวทนา คือ การรู้ว่ากำลังสุขใจเกิดขึ้น เป็นต้น

มีสัญญา จำได้ว่าลูกนกกางเขนเคยตกจากบ้านนกนั้นลงมาตาย กับ วิญญาณสัญญา คือ การรู้ว่าจำได้ขึ้นมา

มีสังขาร โดยเจตนา (ตั้งใจ) คิด จึง (มนสิการ) สร้างภาพขึ้นว่าลูกนกที่ขนยังงอกไม่เต็มที่นอนตายอยู่บนพื้นปูนด้านล่าง กับ วิญญาณสังขาร คือ การรู้ว่ากำลังคิดเกิดขึ้น

... แล้วขั้นตอนการทำงานของขันธ์จะดำเนินต่อไป



* หู *

1. ขณะไม่ได้ตั้งใจฟัง มีเสียงเข้ามาก็เหมือนไม่มีเสียงอะไร ...
เกิดแค่สัมผัสทางรูป แต่ไม่มีการรู้ (วิญญาณ) ไม่เกิดผัสสะ
2. เมื่อตั้งใจ (เจตนา) ฟัง จะเกิดกิริยาการเงี่ยหูพิจารณาฟังเสียง (มนสิการ) ให้หูเน้นรับฟังเสียงดังกล่าวขึ้น *
3. อายตนะภายใน (หู) จึงตั้งใจฟังที่อายตนะภายนอกหรืออารมณ์ (เสียง-เสียงร้องบางอย่าง)
4. เมื่อมีความตั้งใจฟัง การรู้ทางหู (วิญญาณทางหู) จึงเกิดขึ้น
5. เมื่ออายตนะภายนอกหรืออารมณ์ (เสียง-เสียงร้องบางอย่าง) อายตนะภายใน (หู) และวิญญาณ (วิญญาณทางหู) ประชุมพร้อมกัน ผัสสะจึงเกิดขึ้น (ปฏิฆสัมผัส)
6. เมื่อมีผัสสะ จึงอาจเกิดขันธ์ต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ได้

มีสัญญา จำได้ว่าเป็นเสียงนกกางเขนบ้านร้อง กับ วิญญาณสัญญา คือ การรู้ว่าจำได้เกิดขึ้น

มีเวทนา รู้สึกสุขใจ-ชอบใจ กับ วิญญาณเวทนา คือ การรู้ว่ากำลังสุขใจเกิดขึ้น

มีสังขาร โดยเจตนา (ตั้งใจ) คิด จึง (มนสิการ) สร้างภาพขึ้นว่ากำลังนั่งฟังนักร้อง ร้องเพลงในร้านอาหาร กับ วิญญาณสังขาร คือ การรู้ว่ากำลังคิดเกิดขึ้น

7. อายตนะภายนอกหรืออารมณ์ (ธรรมารมณ์-ภาพตัวเองกำลังนั่งฟังนักร้อง ร้องเพลงในร้านอาหาร) เกิดขึ้น

 * มโน/ใจ จะร่วมทำงานด้วย

2’. จากการที่มีเจตนา จึงตั้งใจใช้อายตนะภายใน (ใจ) เปิดรับ (มนสิการ) อารมณ์ (ธรรมารมณ์-ภาพตัวเองกำลังนั่งฟังนักร้องร้องเพลงในร้านอาหาร)

3’. อายตนะภายใน (ใจ) จึงตั้งใจเน้นรับที่อายตนะภายนอกหรืออารมณ์ (ธรรมารมณ์-ภาพตัวเองกำลังนั่งฟังนักร้อง ร้องเพลงในร้านอาหาร)

4’. เมื่อมีความตั้งใจรับอารมณ์การรู้ทางใจ (วิญญาณทางใจ) จึงเกิดขึ้น

5’. เมื่ออายตนะภายนอกหรืออารมณ์ (ธรรมารมณ์-ภาพตัวเองกำลังนั่งฟังนักร้อง ร้องเพลงในร้านอาหาร) อายตนะภายใน (ใจ) และวิญญาณ (วิญญาณทางใจ) ประชุมพร้อมกัน ผัสสะจึงเกิดขึ้น (อธิวจนสัมผัส)

6’. เมื่อมีผัสสะ จึงอาจเกิดขันธ์ต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ได้

มีเวทนา รู้สึกสุขใจ-เพลิดเพลินใจ กับ วิญญาณเวทนา คือ การรู้ว่ากำลังสุขใจเกิดขึ้น เป็นต้น

มีสัญญา จำได้ว่าเคยขึ้นไปร้องเพลงด้วย กับ วิญญาณสัญญา คือ การรู้ว่าจำได้ขึ้นมา

มีสังขาร โดยเจตนา (ตั้งใจ) คิด จึง (มนสิการ) สร้างภาพขึ้นว่าผู้คนในร้านชื่นชอบการร้องเพลงของเราเป็นอย่างมาก กับ วิญญาณ สังขาร คือ การรู้ว่ากำลังคิดเกิดขึ้น

... แล้วขั้นตอนการทำงานของขันธ์จะดำเนินต่อไป



* จมูก *

1. ขณะไม่ได้ตั้งใจรับกลิ่น มีกลิ่นอะไรเข้ามาก็ไม่รับรู้อะไร ... เกิดแค่สัมผัสทางรูป แต่ไม่มีการรู้ (วิญญาณ) ไม่เกิดผัสสะ

2. เมื่อตั้งใจ (เจตนา) รับกลิ่น จะเกิดกิริยาการพิจารณาดมกลิ่น (มนสิการ) ให้จมูกเน้นรับกลิ่นดังกล่าวขึ้น *

3. อายตนะภายใน (จมูก) จึงตั้งใจสูดดมที่อายตนะภายนอกหรืออารมณ์ (กลิ่น-กลิ่นแสบจมูกบางอย่าง)

4. เมื่อมีความตั้งใจสูดกลิ่นการรู้ทางจมูก (วิญญาณทางจมูก) จึงเกิดขึ้น

5. เมื่ออายตนะภายนอกหรืออารมณ์ (กลิ่น-กลิ่นอาหาร) อายตนะภายใน (จมูก) และวิญญาณ (วิญญาณทางจมูก) ประชุมพร้อมกัน ผัสสะจึงเกิดขึ้น (ปฏิฆสัมผัส)

6. เมื่อมีผัสสะ จึงอาจเกิดขันธ์ต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ได้

มีสัญญา จำได้ว่าเป็นกลิ่นผัดกระเพรา กับ วิญญาณสัญญา คือ การรู้ว่าจำได้เกิดขึ้น

มีเวทนา รู้สึกทุกข์ใจ-หิวข้าว กับ วิญญาณเวทนา คือ การรู้ว่ากำลังทุกข์ใจเกิดขึ้น

มีสังขาร โดยเจตนา (ตั้งใจ) คิด จึง (มนสิการ) สร้างภาพขึ้นว่าได้เข้าไปกินอาหารบุฟเฟ่ กับ วิญญาณสังขาร คือ การรู้ว่ากำลังคิดเกิดขึ้น

7. อายตนะภายนอกหรืออารมณ์ (ธรรมารมณ์-ภาพตัวเองเข้าไปกินอาหารบุฟเฟ่) เกิดขึ้น

 * มโน/ใจ จะร่วมทำงานด้วย

2’. จากการที่มีเจตนา จึงตั้งใจใช้อายตนะภายใน (ใจ) เปิดรับ (มนสิการ) อารมณ์ (ธรรมารมณ์-ภาพตัวเองเข้าไปกินอาหารบุฟเฟ่)

3’. อายตนะภายใน (ใจ) จึงตั้งใจเน้นรับที่อายตนะภายนอกหรืออารมณ์ (ธรรมารมณ์-ภาพตัวเองเข้าไปกินอาหารบุฟเฟ่)

4’. เมื่อมีความตั้งใจรับอารมณ์การรู้ทางใจ (วิญญาณทางใจ) จึงเกิดขึ้น

5’. เมื่ออายตนะภายนอกหรืออารมณ์ (ธรรมารมณ์-ภาพตัวเองเข้าไปกินอาหารบุฟเฟ่) อายตนะภายใน (ใจ) และวิญญาณ (วิญญาณทางใจ) ประชุมพร้อมกัน ผัสสะจึงเกิดขึ้น (อธิวจนสัมผัส)

6’. เมื่อมีผัสสะ จึงอาจเกิดเวทนา สัญญา และสังขาร ต่อไปได้ดังนี้ มีเวทนา รู้สึกสุขใจ-พอใจ กับ วิญญาณเวทนา คือ การรู้ว่ากำลังสุขใจเกิดขึ้น เป็นต้น

มีสัญญา จำได้ว่าไม่เคยเข้าไปกินบุฟเฟ่เลย เคยเห็นแต่ทางทีวี กับ วิญญาณสัญญา คือ การรู้ว่าจำได้ขึ้นมา

มีสังขาร โดยเจตนา (ตั้งใจ) วันนี้ทำมาม่าก็แล้วกัน จึง (มนสิการ) คิดไปว่า เดี๋ยวจะไปต้มมาม่ากิน กับ วิญญาณสังขาร คือ การรู้ว่ากำลังคิดเกิดขึ้น

... แล้วขั้นตอนการทำงานของขันธ์จะดำเนินต่อไป



* ลิ้น *

1. ขณะไม่ได้ตั้งใจรับรส จะไม่เจาะจะไม่รับรู้ว่ามีรสอะไร ... เกิดแค่สัมผัสทางรูป แต่ไม่มีการรู้ (วิญญาณ) ไม่เกิดผัสสะ

2. เมื่อตั้งใจ (เจตนา) รับรส จะเกิดกิริยาการชิมรส (มนสิการ) ให้ลิ้นชิมรสขึ้น *

3. อายตนะภายใน (ลิ้น) จึงตั้งใจรับรสที่อายตนะภายนอกหรืออารมณ์ (รส-รสชาติเครื่องดื่มบางอย่าง)

4. เมื่อมีความตั้งใจรับรสการรู้ทางลิ้น (วิญญาณทางลิ้น) จึงเกิดขึ้น

5. เมื่ออายตนะภายนอกหรืออารมณ์ (รส-รสชาติเครื่องดื่ม) อายตนะภายใน (ลิ้น) และวิญญาณ (วิญญาณทางลิ้น) ประชุมพร้อมกัน ผัสสะจึงเกิดขึ้น (ปฏิฆสัมผัส)

6. เมื่อมีผัสสะ จึงอาจเกิดขันธ์ต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ได้

มีสัญญา จำได้ว่าเป็นรสน้ำเขียวยี่ห้อหนึ่ง กับ วิญญาณสัญญา คือ การรู้ว่าจำได้เกิดขึ้น

มีเวทนา รู้สึกสุขใจ-ชอบใจ กับ วิญญาณเวทนา คือ การรู้ว่ากำลังรู้สึกสุขใจเกิดขึ้น

มีสังขาร โดยเจตนา (ตั้งใจ) คิด จึง (มนสิการ) สร้างภาพขึ้นว่าเคยนั่งดื่มกับแฟนที่ริมชายหาด กับ วิญญาณสังขาร คือ การรู้ว่ากำลังคิดเกิดขึ้น

7. อายตนะภายนอกหรืออารมณ์ (ธรรมารมณ์-ภาพนั่งดื่มกับแฟนริมชายหาด) เกิดขึ้น

 * มโน/ใจ จะร่วมทำงานด้วย

2’. จากการที่มีเจตนา จึงตั้งใจใช้อายตนะภายใน (ใจ) เปิดรับ (มนสิการ) อารมณ์ (ธรรมารมณ์-ภาพนั่งดื่มกับแฟนริมชายหาด)

3’. อายตนะภายใน (ใจ) จึงตั้งใจเน้นรับที่อายตนะภายนอกหรืออารมณ์ (ธรรมารมณ์-ภาพนั่งดื่มกับแฟนริมชายหาด)

4’. เมื่อมีความตั้งใจรับอารมณ์การรู้ทางใจ (วิญญาณทางใจ) จึงเกิดขึ้น

5’. เมื่ออายตนะภายนอกหรืออารมณ์ (ธรรมารมณ์-ภาพนั่งดื่มกับแฟนริมชายหาด) อายตนะภายใน (ใจ) และวิญญาณ (วิญญาณทางใจ) ประชุมพร้อมกัน ผัสสะจึงเกิดขึ้น (อธิวจนสัมผัส)

6’. เมื่อมีผัสสะ จึงอาจเกิดขันธ์ต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ได้

มีเวทนา รู้สึกสุขใจ-กระหยิ่มใจ กับ วิญญาณเวทนา คือ การรู้ว่ากำลังสุขใจเกิดขึ้น เป็นต้น

มีสัญญา จำได้ว่าได้เลิกคบกันนานแล้ว กับ วิญญาณสัญญา คือ การรู้ว่าจำได้ขึ้นมา

มีสังขาร โดยเจตนา (ตั้งใจ) คิด จึง (มนสิการ) สร้างภาพขึ้นว่าเธอผู้นั้นนั่งดื่มอยู่กับคนอื่น กับ วิญญาณสังขาร คือ กรรู้ว่ากำลังคิดเกิดขึ้น

... แล้วขั้นตอนการทำงานของขันธ์จะดำเนินต่อไป



* กาย *

1. ขณะไม่ได้ตั้งใจรับสัมผัสทางกาย จะไม่รู้ตัวว่าถูกสัมผัส
... เกิดแค่สัมผัสทางรูป แต่ไม่มีการรู้ (วิญญาณ) ไม่เกิดผัสสะ

2. เมื่อตั้งใจ (เจตนา) รับสัมผัส จะเกิดกิริยาพยายามรับสัมผัสทางกาย (มนสิการ) ให้กายตั้งใจรับสัมผัสขึ้น *

3. อายตนะภายใน (กาย) จึงตั้งใจรับสัมผัสที่อายตนะภายนอกหรืออารมณ์ (สัมผัสทางกาย-บางสิ่งบางอย่างกระดุกกระดิกอยู่ที่หลังเรา)

4. เมื่อมีความตั้งใจรับสัมผัสการรู้ทางกาย (วิญญาณทางกาย) จึงเกิดขึ้น

5. เมื่ออายตนะภายนอกหรืออารมณ์ (สัมผัสทางกาย-บางสิ่งบางอย่างกระดุกกระดิกอยู่ที่หลังเรา) อายตนะภายใน (กาย) และวิญญาณ (วิญญาณทางกาย) ประชุมพร้อมกัน ผัสสะจึงเกิดขึ้น (ปฏิฆสัมผัส)

6. เมื่อมีผัสสะ จึงอาจเกิดขันธ์ต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ได้

มีสัญญา จำได้ว่าแมลงสาบเคยไต่หลังตอนนอน กับวิญญาณสัญญา คือ การรู้ว่าจำได้เกิดขึ้น

มีเวทนา รู้สึกทุกข์ใจ-สะอิดสะเอียนใจ กับ วิญญาณเวทนา คือ การรู้ว่ากำลังรู้สึกทุกข์ใจเกิดขึ้น

มีสังขาร โดยเจตนา (ตั้งใจ) คิดสร้างภาพ (มนสิการ) ขึ้นว่าถูกแมลงสาบไต่หลัง กับ วิญญาณสังขาร คือ การรู้ว่ากำลังคิดเกิดขึ้น

7. อายตนะภายนอกหรืออารมณ์ (ธรรมารมณ์-ภาพแมลงสาบไต่หลัง) เกิดขึ้น

 * มโน/ใจ จะร่วมทำงานด้วย

2’. จากการที่มีเจตนา จึงตั้งใจใช้อายตนะภายใน (ใจ) เปิดรับ (มนสิการ) อารมณ์ (ธรรมารมณ์-ภาพแมลงสาบไต่หลัง)

3’. อายตนะภายใน (ใจ) จึงตั้งใจเน้นรับที่อายตนะภายนอกหรืออารมณ์ (ธรรมารมณ์-ภาพแมลงสาบไต่หลัง)

4’. เมื่อมีความตั้งใจรับอารมณ์การรู้ทางใจ (วิญญาณทางใจ) จึงเกิดขึ้น

5’. เมื่ออายตนะภายนอกหรืออารมณ์ (ธรรมารมณ์-ภาพแมลงสาบไต่หลัง) อายตนะภายใน (ใจ) และวิญญาณ (วิญญาณทางใจ) ประชุมพร้อมกัน ผัสสะจึงเกิดขึ้น (อธิวจนสัมผัส)

6’. เมื่อมีผัสสะ จึงอาจเกิดขันธ์ต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ได้

มีเวทนา รู้สึกทุกข์ใจ-ตกใจ กับ วิญญาณเวทนา คือ การรู้ว่ากำลังทุกข์ใจเกิดขึ้น เป็นต้น

มีสัญญา จำได้ว่าเคยถูกแมลงสาบกัดด้วย กับ วิญญาณสัญญา คือ การรู้ว่าจำได้ขึ้นมา

มีสังขาร โดยเจตนา (ตั้งใจ) เอาออกให้พ้นตัว จึง (มนสิการ) กรีดร้องพร้อมรีบเอามือปัดหลัง กับ วิญญาณสังขาร คือ การรู้ว่ากำลังเอามือปัดออกไปเกิดขึ้น

... แล้วขั้นตอนการทำงานของขันธ์จะดำเนินต่อไป



* ใจ *

1. ขณะไม่ได้ตั้งใจรับอารมณ์ทางใจ จะไม่รู้ตัวว่าคิดอะไรผ่านไปมากมายแล้ว ... เกิดแค่สัมผัสทางใจ แต่ไม่มีการรู้ (วิญญาณ) ไม่เกิดผัสสะ

2. เมื่อตั้งใจ (เจตนา) ภาวนา จะเกิดกิริยาพยายามท่องคำภาวนาในใจ (มนสิการ)

3. อายตนะภายใน (ใจ) จึงตั้งใจรับรู้อารมณ์ที่อายตนะภายนอกหรืออารมณ์ (ธรรมารมย์-คิดภาวนาพุทโธ)

4. เมื่อมีความตั้งใจรับการรู้ทางใจ (วิญญาณทางใจ) จึงเกิดขึ้น

5. เมื่ออายตนะภายนอกหรืออารมณ์ (ธรรมารมย์-คิดภาวนาพุทโธ) อายตนะภายใน (ใจ) และวิญญาณ (วิญญาณทางใจ) ประชุมพร้อมกัน ผัสสะจึงเกิดขึ้น (ปฏิฆสัมผัส)

6. เมื่อมีผัสสะ จึงอาจเกิดขันธ์ต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ได้

มีสัญญา จำได้ว่าเคยภาวนาแบบนี้บ่อย ๆ กับ วิญญาณสัญญา คือ การรู้ว่าจำได้เกิดขึ้น

มีเวทนา รู้สึกสุขใจ-สงบใจ กับ วิญญาณเวทนา คือ การรู้ว่ากำลังรู้สึกสุขใจเกิดขึ้น

มีสังขาร โดยเจตนา (ตั้งใจ) จึง (มนสิการ) คิดว่ากำลังเดินจงกรมภาวนาพุทโธขึ้น กับ วิญญาณสังขาร คือ การรู้ว่ากำลังภาวนาเกิดขึ้น

7. อายตนะภายนอกหรืออารมณ์ (ธรรมารมณ์-เดินจงกรมภาวนาพุทโธ) เกิดขึ้น

2’. สังขาร จากการที่มีเจตนา จึงตั้งใจใช้อายตนะภายใน (ใจ) เปิดรับ (มนสิการ) อารมณ์ (ธรรมารมณ์-เดินจงกรมภาวนาพุทโธ)

3’. อายตนะภายใน (ใจ) จึงตั้งใจเน้นรับที่อายตนะภายนอกหรืออารมณ์ (ธรรมารมณ์-เดินจงกรมภาวนาพุทโธ)

4’. เมื่อมีความตั้งใจรับอารมณ์การรู้ทางใจ (วิญญาณทางใจ) จึงเกิดขึ้น

5’. เมื่ออายตนะภายนอกหรืออารมณ์ (ธรรมารมณ์-เดินจงกรมภาวนาพุทโธ) อายตนะภายใน (ใจ) และวิญญาณ (วิญญาณทางใจ) ประชุมพร้อมกัน ผัสสะจึงเกิดขึ้น (อธิวจนสัมผัส)

6’. เมื่อมีผัสสะ จึงอาจเกิดขันธ์ต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ได้

มีเวทนา รู้สึกสุขใจ-เฉย ๆ กับ วิญญาณเวทนา คือ การรู้ว่ากำลังสุขใจเกิดขึ้น เป็นต้น

มีสัญญา จำได้ว่าเคยเดินจงกรมที่สวนหลังบ้านไปด้วย กับ วิญญาณสัญญา คือ การรู้ว่าจำได้ขึ้นมา

มีสังขาร โดยเจตนา (ตั้งใจ) จึง (มนสิการ) คิดว่ากำลังเดินเล่นในห้าง กับ วิญญาณสังขาร คือ การรู้ว่ากำลังคิด

... แล้วขั้นตอนการทำงานของขันธ์จะดำเนินต่อไป



*** สรุปเพื่อคลายความสงสัยเฉพาะตัวฉันเอง**

(โปรดใช้โยนิโสมนสิการ พิจารณาไตร่ตรองด้วยครับ)*

- ชีวิต ประกอบด้วย ขันธ์ ๕

** ขันธ์ ๕ ประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร และ วิญญาณ หรือ นามรูป หรือ กายกับอาการของจิต*

** รูป คือ ธาตุ ๔ และ รูปที่ประกอบขึ้นจากธาตุ ๔*

** นาม คือ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ*

** วิญญาณ คือ การรู้อารมณ์ทางนามรูป*

** กาย คือ ส่วนที่เป็นรูปธรรม เช่น ตา หู จมูก ลิ้น กาย คือ รูป*

** อาการของจิต คือ เวทนา สัญญา สังขาร และ วิญญาณ*

** จิต คือ ธาตุรู้ หรือ วิญญาณธาตุ เป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ คิดได้ เรียนรู้ได้ มีกายที่มองไม่เห็น (อาทิสสมานกาย หรือ กายทิพย์)*

** การดูจิต คือ การตามรู้ถึงสิ่งที่วิญญาณขันธ์รับรู้ หรือ การตามรู้อาการของจิต*

** ขันธ์ ๕ เป็นสภาวธรรมตามธรรมชาติ เป็นไตรลักษณ์*

** ทุกข์ในอริยสัจ คือ ชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รัก โดยย่อ อุปาทานขันธ์ ๕ (ขันธ์อันเป็นที่ตั้งของอุปาทาน) เป็นทุกข์*

** สัญญา เวทนา สังขาร และวิญญาณ เป็นเหตุปัจจัยแก่และกันได้*

- จะดับภพ-ชาติ ได้ ต้องดับตัณหา จะดับตัณหาได้ ต้องดับที่ต้นเหตุของตัณหา หรือดับการติดใจยินดียินร้ายในเวทนา ทำให้ตัณหาไม่เกิด เช่น ตาเห็นรูปแล้วสุขใจ (เป็นเวทนา) หากติดใจชอบใจในความสุขนั้น เป็นกิเลส ก็จะเกิดตัณหา

- เหตุเกิดของตัณหา คือ ความยินดียินร้ายในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และธรรมารมณ์ โดยอาจจะละตรง ๆ ที่ตัณหาได้ลำบาก

- ดับที่ต้นเหตุของตัณหา จะช่วยให้ดับตัณหาได้ง่ายขึ้น เมื่อ

** ไม่เห็นว่ามีอะไรเป็นที่น่าต้องการอีกแล้ว ทั้งรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และธรรมารมณ์*

** เห็นว่าขันธ์มีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง:ไม่เที่ยง ทุกขัง:ถูกบีบคั้น ให้แปรไป และอนัตตา:ไม่มีตัวตนที่ถาวร บังคับไม่ได้ จึงมีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นธรรมดา ไม่ใช่เรา-ของเรา*

** เห็นโทษภัยในสังสารวัฏ*

- ผู้ที่บรรลุอรหันต์ คือ ผู้ที่ไม่มีตัณหาแล้ว มีปฏิฆสัมผัสได้ แต่ไม่มีอธิวจนสัมผัส ... มีเวทนา แต่ไม่ยินดียินร้ายในเวทนานั้น ๆ

ธาตุ ๖

- ธาตุ ๖ ประกอบด้วย

๑. ปฐวีธาตุ (ธาตุดิน): มีธรรมชาติแผ่ กินพื้นที่

๒. อาโปธาตุ (ธาตุน้ำ): มีธรรมชาติเอิบอาบ ดูดซึม

๓. เตโชธาตุ (ธาตุไฟ): มีธรรมชาติอบอุ่น ร้อน

๔. วาโยธาตุ (ธาตุลม): มีธรรมชาติเคลื่อนไหว

๕. อากาศธาตุ (ธาตุอากาศ): มีธรรมชาติเป็นที่ว่าง

๖. วิญญาณธาตุ (ธาตุรู้ หรือ จิต

- ธาตุทั้ง ๖ นี้ เป็นพลังงาน ไม่มีรูป จึงสามารถรวมตัวกันเป็นสสารหรือแยกสลายกลายเป็นธาตุดังเดิมได้

- ตัวอย่าง: ธาตุดิน ไม่ได้หมายถึงดินตามที่รู้กันทั่วไป แต่ดินทั่วไปที่เห็นว่าแตกต่างกันไปนั้น เนื่องด้วยประกอบขึ้นจาก ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม และอากาศ ในสัดส่วนที่ต่างกันออกไป โดยที่ในดินแต่ละก้อน ประกอบขึ้นด้วย

** ธาตุดิน: ทำให้มีการแผ่กินเนื้อที่*
** ธาตุน้ำ: ทำให้เนื้อดิน เกาะติดกันได้ อาจชื้น แฉะ เปื้อนมือ*
** ธาตุไฟ: ทำให้ก้อนดินมีสัมผัสที่อุ่น ร้อน*
** ธาตุลม: ทำให้ก้อนดินกลิ้งได้*
** ธาตุอากาศ: ทำให้เกิดมีรูป โพรงในก้อนดิน*

เมื่อก้อนดินสลายตัคว ธาตุต่าง ๆ จะแยกตัวคืนสู่ธรรมชาติดังเดิม

- ตัวอย่าง: อวัยวะของคน เช่น หัวใจ ประกอบด้วยธาตุต่าง ๆ

** ธาตุดิน: ทำให้เป็นก้อนเนื้อหัวใจ ที่กินเนื้อที่*
** ธาตุน้ำ: ทำให้ชื้น มีน้ำ เลือด หล่อเลี้ยงหัวใจ*
** ธาตุไฟ: ทำให้หัวใจมีความอุ่น*
** ธาตุลม: ทำให้มีการบีบ คลายตัวของหัวใจ*
** ธาตุอากาศ: ทำให้มีช่องว่างภายในหัวใจ*

จิต

- “จิตเดิมประภัสสร แต่เศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่จรมา” แสดงว่าจิตเดิม ไม่มีวิชชามากพอ จึงหลงอุปกิเลสและยึดติดไม่วาง จึงต้องเวียนวนเกิดในภพต่าง ๆ เรื่อยไป

- “ศีลอบรมสมาธิ ๆ อบรมปัญญา ๆ อบรมจิต ๆ ที่อบรมแล้ว จะพ้นจากอาสวะทั้งหลาย” ... “ให้ฝึกอบรม รักษา ตามดูจิต จิตที่รักษาดีแล้ว นำความสุขมาให้”

แสดงว่า จิตสามารถเรียนรู้ได้ ฝึกอบรมได้ จิตที่อบรมไว้ดีแล้ว จะไม่ยึดติดกับสิ่งใด เป็นจิตระดับพระอรหันต์ ไม่มาเกิดอีก

- “การฝึกตน อบรมตน” คือ การฝึก อบรมจิตนั่นเอง
- “การหลงยึดว่าเป็นเรา ของเรา” คือ จิตเป็นผู้หลงยึด ว่าสิ่งต่าง ๆ เป็นตัวจิต เป็นของจิต
- จิตไม่มีรูปร่างสัณฐาน เที่ยวไปไกล เที่ยวไปผู้เดียว มีถ้ำเป็นที่อาศัย ... ก่อนที่จะมาอาศัยอยู่ในกาย จิตอยู่กับกายทิพย์ ซึ่งเป็นพลังงานชนิดหนึ่ง คิดไปได้เรื่อย ๆ ท่องไปโดดเดี่ยว จนกระทั่งเข้ารวมกับกาย
- จิต หรือ วิญญาณธาตุ เมื่อรวมกับกายที่เกิดจากธาตุห้า จะมี มโน/ใจ (ทวารของธรรมารมณ์) กับ วิญญาณขันธ์ (การรับรู้) เกิดขึ้น
- มโน/ใจ คือ ระบบประสาท (ประกอบด้วยส่วนกลางและส่วนปลาย) ที่ สั่งงาน/รับข้อมูล กับอวัยวะต่าง ๆ ผ่านทางระบบประสาทส่วนกลาง (สมองและไขสันหลัง) ผ่านระบบประสาทส่วนปลาย ไปยังอวัยวะต่าง ๆ โดยมี จิตที่อยู่ในกายเป็นผู้ควบคุม
- ส่วนระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น ปอด หัวใจ ทำงานได้เอง ไม่อยู่ในการควบคุมของจิต
- จิตจึงเรียนรู้ได้ผ่านทางระบบประสาท (มโน/ใจ)

- จิตไม่ได้ถูกระบุว่าเป็นอนัตตา แต่ มโน/ใจ กับ วิญญาณ เป็น อนัตตา ไม่ใช่เรา ของเรา บังคับไม่ได้ตามใจ
- จิตไม่เกิด-ไม่ดับ ที่กล่าวว่า จิตมีสถานะเกิด-ดับนั้น คือ อาการของจิต (เจตสิก) เช่น มีสติ/ไม่มีสติ มีราคะ/ไม่มีราคะ หรือ **เกิด=รับอารมณ์ หรือ ดับ=หยุดรับอารมณ์ ซึ่งก็คือ การเกิด-ดับของวิญญาณนั่นเอง**

มโน/ใจ

- ตา หู จมูก ลิ้น กาย (อายตนะที่ ๑-๕) เป็นทวาร (ประตู) ของ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ส่งผ่าน มโน/ใจ ไปยังจิต
- มโน/ใจ (อายตนะที่ ๖) เป็นทวารของธรรมารมณ์ เกิดขึ้นหลังจากการรวมตัวของจิต(วิญญาณธาตุ) กับ กายที่เกิดจาก **การรวมตัวของธาตุห้า**
- มโน/ใจ เป็นทวารของธรรมารมณ์ (เวทนา สัญญา สังขาร และ วิญญาณ) เมื่อรับธรรมารมณ์เข้ามาแล้วจึงเกิดวิญญาณทางมโนขึ้น
- อายตนะภายในอื่น ๆ ต้องทำงานร่วมกับ มโน/ใจ จึงเกิดวิญญาณ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ขึ้นมาได้
- มโน/ใจ มีสองส่วน ประกอบด้วย

** ส่วนรูปธรรม คือ ระบบประสาท (ส่วนกลางและส่วนปลาย) ที่มีเส้นประสาทกระจายผ่านระบบประสาทส่วนปลายไปยังอวัยวะต่าง ๆ จึงสามารถรับ-ส่งสื่อประสาท จาก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ไปประมวลผลที่ระบบประสาทส่วนกลาง แล้วเกิดความรู้สึกว่า ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รส ได้สัมผัสทางกาย ได้รู้เวทนาทางกาย ได้เกิดการกระทำ*

ทางกาย/วาจา แต่ส่วนเวทนาทางใจนั้น เกิดในระบบประสาทส่วนกลางเอง

** ส่วนนามธรรม คือ ทวารที่ส่งผ่านถึงจิตได้โดยตรง ไม่ผ่านระบบประสาทที่เป็นรูปธรรมข้างต้น จะมีอยู่กับคนที่มีอภิญญา คนที่มีตาทิพย์ หูทิพย์ อ่านใจคนอื่นได้ ระลึกชาติได้ หรือคนที่ถูกเปิดมโนทวารตามจุดต่าง ๆ เช่น เปิดตาที่สาม เป็นต้น*

- มโน/ใจ มีได้หลายมโนทวาร ถูกจัดเป็นนามธรรม เพราะไม่ได้มีเพียงรูปธรรมที่เฉพาะเจาะจงแน่นอน

- การเกิด-ดับของ มโน/ใจ คือ มีสถานะ รับ/ส่ง กับ ไม่รับ/ไม่ส่ง ธรรมารมณ์

วิญญาณ

- คือ การรับรู้อารมณ์ เช่น ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รส ได้สัมผัสทางกาย และ ได้รู้ธรรมารมณ์ เป็นต้น

- วิญญาณ คือ สื่อประสาทที่ถูกประมวลผลแล้ว จึงรับรู้อารมณ์ โดยเกิดขึ้นเมื่ออายตนะภายนอกและภายในประจวบกันโดยเจตนา

** ตัวอย่างเช่น โดยปกติตาจับภาพรูปไปเรื่อย ๆ อยู่แล้ว แต่ไม่ถือว่า ได้เห็น เพราะไม่มีเจตนาจะดู จึงจับอะไรได้ไม่ชัด เบลอ ๆ แต่เมื่อมีเจตนาจะดู จึงปรับโฟกัสดูรูป และส่งสัญญาณสื่อประสาทไปประมวลผลที่มโน/ใจแล้ว จึงถือว่า เกิดวิญญาณทางตาขึ้น คือ ได้เห็นเกิดขึ้น*

- วิญญาณ มีสถานะ ส่ง/ไม่ส่ง สื่อประสาท (เกิด-ดับ)

ชีวิตคน

- เมื่อธาตุห้ารวมตัวกันเป็นกาย พร้อมด้วยอวัยวะและระบบประสาทอัตโนมัติ จะเปรียบได้กับมี รูปขันธ์ หรือ อายตนะภายใน ๕ อย่างเกิดขึ้น
- ส่วนจิต (วิญญาณธาตุ) พร้อมกายทิพย์ จะเข้ารวมกับไข่ที่ถูกผสมแล้ว จึงทำให้เกิดมาเป็นคน

- จิต อาศัยอยู่ในกาย ทำหน้าที่ควบคุม มโน/ใจ ที่ระบบประสาทส่วนกลาง จึงเรียนรู้และสั่งการ ให้กายกระทำตามกิเลสที่มีสั่งสมอยู่แต่เดิม
- ส่วนหนึ่งของ มโน/ใจ คือ ระบบประสาท ที่ทำงานรวมกับอวัยวะต่าง ๆ ทั่วร่างกาย และมีจิตเป็นผู้ควบคุมจึงทำงานได้ ส่วนระบบประสาทอัตโนมัตินั้นทำงานได้เอง
- วิญญาณ คือ การรับรู้อารมณ์ (รูป เสียง กลิ่น รส โพฏฐัพพะ และธรรมารมณ์)

การได้เห็นรูป (การเกิดวิญญาณทางตา)

- ปกติรูปจะผ่านตาอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะหลับตาหรือลืมตา แต่ตาจะรู้ว่าเห็นรูปได้ ต้องมีความตั้งใจที่จะรับรู้ทางตา ซึ่งหมายถึงมีเจตนาที่จะรับรู้ เมื่อรับรู้ทางตาแล้ว จะเกิดวิญญาณทางตาขึ้น
- ในที่นี้ สิ่งที่เรียกว่าเจตนา คือ การที่จิต สั่งให้ มโน/ใจ (ระบบประสาทส่วนกลาง ส่งสัญญาณผ่านระบบประสาทส่วนปลายที่เกี่ยวข้องกับตา) สั่งให้ตาพร้อมทำงาน

- ตาจะทำหน้าที่เป็นเพียงประตูรับรูป (แสง สี) เข้ามา ปรับโฟกัส ให้ได้รูปที่ชัดเจน แต่ไม่สนใจว่าเป็นรูปอะไร

** เมื่อมีการรับรูปเกิดขึ้น หรือมีวิญญาณทางตาเกิดขึ้น หมายถึง มีการส่งสัญญาณสื่อประสาทผ่านส่วนของ มโน/ใจ ที่ร่วมทำงาน ไปประมวลผลเรียบร้อยแล้ว (ระบบประสาทส่วนปลาย-ตา ส่งสัญญาณสื่อประสาทกลับไปยังระบบประสาทส่วนกลางเพื่อ ประมวลผลแล้ว)*

** เมื่อเกิดวิญญาณทางตาขึ้น จะรู้ว่ามีรูปเข้ามาแล้ว แต่จะรู้ว่า เป็นรูปอะไรนั้น ขึ้นอยู่กับสัญญา (ความจำ) เก่าด้วย*

- จะเกิดวิญญาณทาง มโน/ใจ เมื่อมีธรรมารมณ์เกิดขึ้น แล้วส่ง สัญญาณสื่อประสาทผ่านส่วนของ มโน/ใจ ที่รับรู้อารมณ์ และ ได้ประมวลผลที่ มโน/ใจ เรียบร้อยแล้ว

การดูจิต คือ

- การตามดูวิญญาณทางอายตนะ หรือวิญญาณของสัญญา เวทนา สังขาร ที่เกิดขึ้น หมายถึง การตามรับรู้ว่าสัญญาณ สื่อประสาท ได้ถูกส่งไปประมวลผลที่ มโน/ใจ เรียบร้อยแล้ว

- การดูแล้วเห็นว่าจิตเกิด-ดับ คือ การรับรู้การเกิด-ดับของ วิญญาณ

การทำอะไรลงไปโดยไม่รู้ตัว แล้วนึกขึ้นมาได้จึงเปลี่ยนเป็นรู้ตัว

- การทำโดยไม่รู้ตัว คือ จิต สั่งให้ร่างกายทำงานโดยขาดสติ **สัมปชัญญะ**

- การนึกขึ้นมาได้ คือ จิตเกิดสัญญาขึ้นว่าไม่ควรเป็นแบบนั้น
- การกลับมาทำโดยรู้ตัว คือ จิตสั่งร่างกายทำงาน โดยมีสติสัมปชัญญะ
- ผู้รู้ ผู้ทำ ผู้นึกขึ้นมาได้ คือ จิตนั่นเอง

เซลล์ของร่างกายที่ประกอบด้วยธาตุห้า มีการเกิด-ดับตลอดเวลา
- เซลล์ที่ตายไปแล้ว คือ บางส่วนของธาตุห้าที่เคยรวมตัวกันอยู่ได้แยกตัวออกไป
- เซลล์ที่เกิดใหม่ คือ ธาตุห้ารวมตัวกันขึ้นมาใหม่
- อาจถือว่าไม่มีเกิด ไม่มีตาย มีแต่การแปรไปของธาตุห้าเท่านั้น

การที่ลูกหลาน มีหน้าตา (รูป) คล้ายพ่อแม่หรือบรรพบุรุษ
- การรวมตัวใหม่ (เป็นรูปร่างลูกหลาน) ของธาตุห้าตั้งต้นจากพ่อแม่นั้น ต้องมีรูปแบบเฉพาะตัวบางอย่าง จึงมีหน้าตาคล้ายได้
- ส่วนคู่แฝด แม้หน้าตาเหมือนกัน แต่นิสัยจะแตกต่างกัน เพราะมีจิตเดิมคนละดวงกัน
- การที่จิตจะไปเกิดกับพ่อแม่รายใดนั้น ต้องมีวิบากกรรมร่วมกันมา

การถอดจิต
- การถอดจิตออกไปภายนอกกาย หมายถึง จิต

ออกไปจากกาย จะมีอิสระในการท่องไปได้ไกล เร็ว ไม่ติดอุปสรรคจากรูปขันธ์

- ร่างกายที่ไม่มีจิตอยู่ จะยังคงหายใจได้ จากระบบประสาทอัตโนมัติ แต่ มโน/ใจ ไม่ทำงาน
- ระหว่างที่จิตไม่อยู่กับกาย จิตอื่นสามารถเข้ายึดกายได้

การถูก (ผี) สิงร่าง
- คือ การถูกจิตอื่น ที่มีพลังมากกว่าเข้าแทรกแซง และยึดครองกาย โดยกักจิตเจ้าของกายเดิมไว้ ไม่ให้สั่งการได้ เพียงแค่รับรู้ได้เท่านั้น
- อาจมีหลายดวงจิต ในร่างเดียวได้ แต่สลับกันใช้กาย

เมื่อตายไป
- อวัยวะสลาย ธาตุห้าแยกตัวออกไป จิตพร้อมกายทิพย์แยกตัวออกไปจากกาย เช่นกัน
- มีองค์กรบริหารจิต (แยกตามศาสนา/ความเชื่อ)
  * ก่อตั้งโดยเหล่าจิตระดับภูมิเทวดา
  * พันธกิจ: จัดสรรการเวียนว่ายตายเกิดตามกรรมอย่างเที่ยงธรรม
  * หน้าที่: ติดตามจิต บันทึกผลกรรม และจัดสรรการเกิดตาย ตามกรรม
  * ทีมงาน: เลือกสรรให้ทำหน้าที่ต่าง ๆ ตามภูมิจิต
- จิตจึงอาจไปเกิดใหม่ในร่างสัตว์เดรัจฉาน สัตว์นรก เปรต อสูรกาย คน เทวดา ในภูมิต่าง ๆ
- การที่คนระลึกชาติได้ เพราะสามารถเข้าถึงข้อมูลเกี่ยวกับอดีตชาติที่จิตจัดเก็บไว้ได้

เจ้ากรรมนายเวร

- การที่เจ้ากรรมนายเวร จำผู้กระทำผิดต่อเขา แม้ว่ามาเกิดใหม่ได้นั้น เพราะจำที่กายทิพย์ของจิตได้

การหยุดเวียนว่ายในวัฏฏะสงสาร

- เมื่อเห็นว่าไม่มีอะไร ควรยึดมั่นถือมั่น ... ใครเห็น จิตเห็น
- เมื่อวางการยึดจิตเดิมเป็นเรา ของเราได้ ... ใครวาง จิตวาง
- จิตที่ได้รับการอบรมดีแล้ว จะมีวิชชา มีภูมิธรรมระดับพระอรหันต์ที่ลงสังโยชน์ทั้งหมดได้ จึงถอดถอนจากการยึดทั้งหมด ว่างจากทุกสิ่ง
- จิตที่หลุดพ้น คือ พลังงานที่เป็นอิสระ ไม่คิดรวมเข้ากับสิ่งใด ๆ อีก ไม่ใช่วิญญาณธาตุแบบเดิม เปรียบเป็นธาตุที่ ๗ หรือสู่ภาวะสุญญตา (ว่างจากการยึดมั่นถือมั่นทั้งปวง)

ด้วยภูมิรู้ อันน้อยนิด
อาจหลงผิด ติดแค่หาง
มิอาจเห็น ทั่วตัวช้าง
จึงหลงอ้าง อย่างเล่ามา

สรุปความ ตามที่คิด
ถูกหรือผิด โปรดกังขา
เพียรทวนสอบ กับครูบาฯ
ตรองศึกษา ก่อนปลงใจ

หากพานพบ สิ่งใดผิด
ขอมวลมิตร ช่วยขานไข
เปิดหูตา ก่อนสายไป
ฉันขอบใจ ในพระคุณฯ



๘๑. รู้ผูกก็รู้แก้

นกที่ร้องได้ไพเราะ อาจเป็นเพราะเสียงของมันเป็นเช่นนั้น แต่ในใจเป็นเช่นไรไม่อาจจะรู้ได้ ...

เพลงที่เด็ก ๆ ร้องกันจนติดปาก อาจสื่อถึงพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตในอนาคต ... ความสงบสุขของบ้านเมืองอาจอ่านได้จากบทเพลงที่เด็กในเมืองนั้นนิยมนำมาร้องกัน ... ฉันได้ฟังเพลงที่ร้องด่าประเทศตัวเอง แต่มียอดวิวถล่มทลายแล้ว เศร้าใจจริง ๆ

เพราะความสลัดไม่หลุดจากกิเลสตัณหา ทำให้วนเวียนในวัฏฏะสงสารมาหลายชาติภพ แม้ในชาติปัจจุบันก็เกาะเกี่ยวตามอารมณ์ไปได้อีกหลายภพ ...

ในที่ที่เงียบที่สุด เสียงเรียกร้องจากภายในอาจจะดังที่สุด ...
แม้ในที่ที่ดังที่สุด เสียงจากภายในอาจดังกว่า

หากยังไม่รู้ทัน ก็ยังคงหลงไขว่คว้าตามที่ความอยากชักนำเรื่อยไป เมื่อเริ่มรู้ทัน จะอยากหาทางหลุดพ้น ... เริ่มด้วยอยากหยุดด้วยอยากจะหยุด แล้วหยุดได้เมื่อหยุดอยาก

๘๒. ใช้ขันธ์เพื่อหมดขันธ์

ขันธ์เป็นเพียงธาตุธรรมชาติ มีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง (ไม่เที่ยง ต้องเปลี่ยนแปลง) ทุกขัง (ถูกบีบคั้น ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้) และอนัตตา (ไม่มีตัวตนที่ถาวร บังคับไม่ได้ ต้องเสื่อมไป) จึงมีการเกิดขึ้น / ตั้งอยู่ / ดับไป เป็นธรรมดา

ขันธ์จึงอยู่กับเราได้เพียงชั่วคราว ถึงเวลาก็แตกสลายดับไป เราจึงต้องใช้ขันธ์ให้เกิดประโยชน์ที่สุด ในขณะที่ขันธ์ยังทำงานได้อย่างสมบูรณ์ เพื่อการบรรลุพระนิพพาน ไม่ต้องกลับมาเกิดในขันธ์อื่นอีก

๘๓. ไร้สาระ/มีสาระ

เมื่ออยากได้ อยากมี อยากเป็นอะไร จะเห็นว่าสิ่งนั้นมีสาระ แต่เมื่อเห็นความไร้สาระ ก็อยากละทิ้ง อยากไม่มี อยากไม่เป็นสิ่งนั้น ๆ ... ความอยากเป็นต้นเหตุให้เกิดการยึดมั่น ถือมั่น ให้เป็นไปตามความต้องการ เมื่อได้ตามนั้นก็เป็นสุข เมื่อไม่ได้ดังที่หวังไว้ ก็ทุกข์

หากเห็นทั้งสองด้านในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จะให้ความรู้สึกว่าไม่อยากยึดเอาไว้ เป็นธรรมดาที่ต้องเป็นเช่นนั้น ช่วยให้เกิดการจางคลาย ปล่อยวางได้

๘๔. ถามใจ

เปรียบตัณหาเหมือนดังคราบดำ ที่เกรอะกรัง ถมทับผูกติดอยู่กับจิตมาหลายชาติภพ ...

น้ำฝนเปรียบเสมือนการเข้าถึงธรรม ที่ช่วยล้างไม่ให้เห็นว่ามีอะไรที่มีสาระ ที่สำคัญ ควรเข้าไปยึดไว้เป็นตัวเป็นตน เป็นเราของเรา ...

ชาตินี้อาจไม่พอที่จะล้างออกให้หมด หากตั้งใจจริง ตั้งใจล้างกันทุก ๆ ชาติ ต้องขจัดคราบหมดได้สักวัน ...

ตั้งใจที่จะล้างจริงหรือไม่?

๘๕. เอาไง?

คุยเรื่องนั่งสมาธิกับโก๊ช้วน เขาบอกว่าตอนเด็กไม่ค่อยได้นั่งขัดสมาธิมามากนัก จึงนั่งแทบไม่ได้เลย ขาแข็ง หลังตึง หากจะนั่งให้ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้ายแล้ว ต้องนั่งพิงผนัง ไม่เช่นนั้นแล้วคงทนได้ไม่เกิด ๓ นาที

แต่เขาจะพยายามหัดนั่ง เพื่อนั่งให้ได้นาน ๆ ... เชื่อว่าต้องทำได้

๘๖. หยุดเพื่อไปต่อ

เนื่องจากความรู้ยังน้อย บ่อยครั้งปฏิบัติไปสักหน่อยก็รู้สึกไม่แน่ใจว่าถูกต้อง ตรงถูกทางหรือไม่ หลังจากได้รับข้อมูลใหม่ ๆ เข้ามา ทำให้เกิดความลังเล จึงต้องหยุดพัก เพื่อศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลเพิ่มเติม พอแน่ใจแล้วก็ปฏิบัติต่อไปด้วยความมั่นใจมากยิ่งขึ้น ซึ่งแนวปฏิบัตินั้นก็ไม่ได้เปลี่ยนไปจากเดิม แม้จะเคยเปลี่ยนบ้าง แต่ก็กลับมาแนวทางเดิม อันเป็นการช่วยยืนยันว่าปฏิบัติ ได้ตรง ถูกทางแล้วเท่านั้น

อาจจะต้องใช้เวลาอีกนานแสนนาน หลายภพชาติ แต่เชื่อว่าต้องดีขึ้นกว่าเดิมเรื่อย ๆ จนหลุดพ้นภัยจากวัฏฏะสงสารได้ในที่สุด

๘๗. ผลงานคือนาย

ฟังข่าวการอ้างอิงผลงานหนึ่งว่าเป็นงานศิลปะ แล้วรู้สึกอนาจใจว่าเป็นไปได้ถึงเพียงนี้แล้วหรือ ก่อนสร้างผลงาน ผู้สร้างเป็นนายของผลงาน แต่เมื่อมีผลงานออกมาแล้ว จะเป็นนายของผู้สร้าง

ทั้งคำสรรเสริญ นินทา จากมุมมองของผู้อื่น รวมถึงความถูกผิดตามกฎหมายบ้านเมือง ผู้สร้างต้องเปิดใจรับไว้ด้วย

๘๘. ปล่อยข้าว

หน้าที่ของชาวนา คือ เพาะกล้า ย้ายกล้า ปักดำ ดูแลน้ำ ใส่ปุ๋ย ป้องกันศัตรูข้าว อาจจะบำรุงเร่งดอกเร่งผล แต่ตั้งท้อง ออกรวง เป็นหน้าที่ของข้าว

ชาวนามีหน้าที่ดูแลให้ต้นข้าวเติบโต สมบูรณ์ ไม่มีหน้าที่ดึงรวงออกจากต้นข้าว ฉันใด ... การเจริญสติ หน้าที่เรามีเพียงหมั่นเพียรทำไป ทำเหตุให้ดีไว้ เมื่อถึงเวลาผลลัพธ์ที่เหมาะสมจะออกมาเอง
(จากคำเทศนาของหลวงพ่อชา สุภัทโท)

๘๙. ไม่รู้กาล

ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะทรงกล่าวคำใด ๆ จะพิจารณาถึงกาลอันเหมาะควรเสียก่อน แม้ว่าคำนั้นจะจริงแท้ ประกอบด้วยประโยชน์ก็ตาม แต่หากคำใด ไม่จริงแท้ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ จะไม่ทรงกล่าวคำนั้นเลย

บางครั้งเราคิดว่ามีความรู้ จึงอยากเผยแพร่อย่างเร่งด่วน แต่ไม่พิจารณาถึวเวลาอันควร จึงอาจก่อเกิดผลเสียในภาพรวมได้ คลิปนี้เกิดขึ้นหลังจากได้ฟังคลิปของผู้รู้บางท่าน วิพากษ์วิจารณ์

เกี่ยวกับการจัดหาวัคซีนโควิด-19 ของภาครัฐ วัคซีนไหนที่เขาจะเลือกถ้าเลือกได้ และอยากให้ประชาชนมีสิทธิเลือกวัคซีนเองเป็นต้น

หากละอคติไปได้ จะทราบว่าวัคซีนทุกตัวมีทั้งข้อดีและข้อด้อย ภาครัฐได้พยายามเลือกจัดหามาอย่างเต็มที่แล้ว แต่ละตัวช่วยแก้ปัญหาโควิด-19 ได้ทั้งสิ้น หากคนในประเทศฉีดวัคซีนกันมากพอ จนเกิดภูมิคุ้มกันหมู่

ทั้งนี้ในปัจจุบัน (พ.ค. ๖๔) คนไทยหลายคนก็จิตตกกับเรื่องวัคซีนมากพออยู่แล้ว บางคนไม่อยากฉีดเพราะกังวลไปตามข่าวปลอมที่ออกมาไม่เว้นแต่ละวัน แม้ทางกระทรวงสาธารณสุขและแพทย์ผู้เกี่ยวข้องจะพยายามแก้ข่าวและให้ข้อมูลเพื่อสร้างความมั่นใจตลอดมาก็ตาม

จึงคิดว่าความพยายามให้ความรู้ ข้อคิดเห็นนั้น อย่าเพียงแต่ถือว่ามีความรู้ จึงพูดไปแบบไม่สนใจถึงผลกระทบอะไรเลย (ยิ่งรู้ไม่จริง ซึ่งปรากฎชัดในภายหลังว่าวัคซีนที่เขาชื่นชอบก็สู้โควิดสายพันธุ์ใหม่ไม่ได้ ประเทศที่ฉีดวัคซีนนั้นมากกลับมียอดติดเชื้อใหม่สูงกว่าประเทศที่ผลิตวัคซีนที่พวกเขาด้อยค่ากัน) ดังนั้นควรเลือกเวลาและคำพูดให้เหมาะสมกับสถานการณ์ จะเกิดประโยชน์มากกว่า เพื่อคนไทยจะผ่านปัญหาโควิด-19 ไปได้ด้วยดีร่วมกัน

๙๐. แค่วาง

บทกลอนนี้เกิดขึ้นหลังจากได้ฟังคำสอนของท่านเว่ยหล่าง ตามหลักนิกายเซน ตอนหนึ่งที่กล่าวว่า

"ไม่มีต้นโพธิ ทั้งไม่มีกระจกเงาอันใสสะอาด
เมื่อทุกสิ่งว่างเปล่าแล้ว ฝุ่นจะลงจับอะไรได้"

เมื่อนำมาปรับเข้ากับเถรวาท ในที่นี้ จึงเปรียบ
- จิตเดิม เหมือนน้ำนิ่ง (ปภัสสร)
- ตัณหา สมมุติเป็น คลื่น

เมื่อเกิดคลื่นขึ้น จะไม่เห็นสภาพเดิมของน้ำ ... คลื่นไม่ใช่น้ำ น้ำไม่ใช้คลื่น แต่คลื่นเป็นส่วนหนึ่งของน้ำ ทั้งน้ำก็เป็นส่วนหนึ่งของคลื่นเช่นกัน
- ฝั่ง สมมุติเป็น ขันธ์

ตัณหากลุ้มรุมจิตได้ เพราะหลงยึดมั่นขันธ์ว่าเป็นตัวตนของเรา หากวางการยึดขันธ์ได้แล้ว ตัณหาก็ทำอะไรไม่ได้

๙๑. ต้องไปเอง

ต้องเพียรเอง ปฏิบัติเอง แล้วจะบรรลุเอง

๙๒. สติมา-ปัญญาเกิด

กลอนบทนี้เกิดขึ้นหลังจากไม่พอใจผู้รู้บางท่าน ที่ก่อนหน้านั้น ผมเคยชื่นชมว่ามีตรรกะน่าสนใจ แต่ภายหลังเมื่อเขาพยายาม จับผิดคนบางคน ตรรกะเขาเลยเปลี่ยนไป บางครั้งถึงกับบิดเบือน ข้อมูลเพื่อประโยชน์ตน

ในระหว่างที่กำลังคิดจะแต่งกลอนเพื่อตำหนิคนผู้นั้น ขณะค้นหา ข้อมูลประกอบการแต่ง คำสอนของหลวงพ่อชา ก็ผุดขึ้นมา ประมาณว่า "อย่ามัวแต่คอยเพ่งโทษคนอื่น ให้เพ่งโทษตัวเอง" ... ตำหนิผู้อื่น ทำให้อีโก้หรือตัวตนเราเด่นชัดขึ้น หากตำหนิตัวเอง เป็นการละวางตัวตน ละวางตัณหาลง ... จึงพอได้ละวางอารมณ์ ลงไปบ้าง เปลี่ยนเป็นกลอนบทนี้ออกมา เอาไว้เตือนตนเอง

เมื่อมีสติ ก็จะเกิดความยั้งคิดพิจารณาตามภูมิรู้หรือปัญญาที่มี อยู่เดิม ... ปัญญาทางธรรม เช่นเดียวกับปัญญาทางโลก ที่ต้อง ศึกษาและปฏิบัติจริงเป็นลำดับขั้น ๆ ไป จึงจะนำไปใช้เป็น ประโยชน์ตนและผู้อื่นได้ ... อีกทั้งปัญญาที่มีจะช่วยเสริมให้สติ มีกำลังมากขึ้นหรือไวมากขึ้นได้ด้วย

๙๓. ฤาจะร่ำไห้

ยามที่พรั่งพร้อมด้วยปัจจัยทั้งหลายที่เชื่อกันว่าจำเป็นต่อการดำรงชีวิต เรามักเพลิดเพลินหรือหลงระเริงไปตามกระแสโลกียวิสัย หลายคนคงไม่สนใจอะไรเลย แต่บางคนรู้สึกเสียดายที่เกิดมาพบพุทธศาสนา แต่ไม่ได้ถือปฏิบัติ เจริญสติ สมาธิ วิปัสสนาอย่างเหมาะสม เพิ่งรู้ตัวตอนจวนใกล้ตาย ก็สายเกินไปเสียแล้ว

บทกลอนนี้แต่งขึ้น เพื่อจะได้ไม่ต้องเศร้าเสียใจในภายหลัง

๙๔. ความเชื่อเหนือความจริง

บ่อยครั้งที่คนเราแตกแยกแบ่งฝักแบ่งฝ่าย คิดแตกต่างกัน แม้ได้รับข้อมูลเดียวกัน ส่วนหนึ่งเป็นเพราะภูมิรู้เก่าที่มีอยู่เดิมไม่เท่ากัน อีกส่วนหนึ่งเป็นเพราะอคติ ความรัก ความชัง ทำให้เกิดความลำเอียง เลือกเชื่อหรือไม่เชื่อในบางคน บางสิ่งบางอย่าง

เพราะความเป็นปุถุชน คนธรรมดาโดยทั่วไป จึงมักหลงคิดไปว่าความเชื่อของตน มีความสมเหตุสมผลมากกว่าอีกฝ่าย จึงไม่ให้ค่าต่อความเห็นแย้งเหล่านั้น ... ความเชื่อของตนคือความจริง แต่ความเชื่อของอีกฝ่ายเป็นความเท็จ ความมืดบอดไป ... จึงขัดแย้งกันไม่มีที่สิ้นสุด

ดั่งเช่นคนตาบอดคลำช้าง ต่างทุ่มเถียงกันด้วยรู้เพียงบางส่วน ที่ต่างกัน แต่หากรู้แน่ว่าช้างมีลักษณะอย่างไร ก็ไม่ต้องเถียงกัน

๙๕. เติมพลังจิต

เมื่อนั่งขัดสมาธิไม่รู้สึกสงบ ขาชา ปวดเข่า ต้องเกร็งตัว เกร็งขา อยู่ตลอด แม้กระนั้นจิตยังออกไปคิดเรื่องอื่น ๆ นอกจากขาได้ จะให้รู้ลมหายใจ หรือคำบริกรรม "พุทโธ" ก็อยู่ได้ไม่นาน ... แต่ก็ทำไปเรื่อย ๆ เนื่องจากไม่ต้องซ้อมมวยจึงกำหนดเวลา ขึ้นคร่าว ๆ ไม่ผูกมัดมากนักตามสไตล์ของฉันเอง

- ในช่วงเช้า ตั้งแต่ตื่นนอนหลังทำธุระส่วนตัวเสร็จ เดินจงกรม ฟังเทศน์ สวดมนต์ไหว้พระ และนั่งสมาธิจนถึงเวลา ๗:๐๐ น.
- ช่วงก่อนนอน เริ่มประมาณ ๖ โมงเย็น ถึงสามทุ่ม

ถึงไม่สงบ ไม่มีสมาธิ ก็ทำเรื่อยไป สะสมไว้เป็นพลังจิต จะเพิ่มพูน มากขึ้น เมื่อจิตสงบไม่ฟุ้งซ่าน แต่ยังมีความรู้ตัวอยู่

๙๖. แพ้มาร

หลายครั้งที่ฉันทำท่าจะแพ้น็อค หากยังคงมีสติอยู่ ก็ฝืนสาวหมัด เข่าสู้ต่อ ก็สามารถยืนหยัดอยู่ได้จนครบยก หรือไม่ก็ชนะคะแนนไป ... แต่ตอนที่นั่งสมาธิ เพียงแค่นั่งเฉย ๆ เท่านั้น กลับทนไม่ได้ ร้อน รุ่มใจเหลือเกิน สุดจะทน และมักจะเลิกลาไปก่อนครบกำหนดเวลา

๙๗. โควิด เอาไง

จากสถิติการติดเชื้อโควิดใหม่ในเดือน ก.ค. ๖๔ นั้น เห็นชัดว่า ไม่ว่าประเทศสหรัฐอเมริกาที่ฉีดวัคซีน mRNA เป็นหลัก หรือ อังกฤษที่ฉีดวัคซีนชนิดเว็คเตอร์เป็นหลัก เมื่อเจอโควิดสายพันธุ์ เดลต้าเข้าไป ก็มียอดผู้ติดเชื้อใหม่เพิ่มสูงขึ้นมากมาย แต่ประเทศ จีนที่ฉีดวัคซีนชนิดเชื้อตายเป็นหลัก กลับรักษาระดับผู้ติดเชื้อ ใหม่ได้ดีแทบไม่มีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น แม้ว่าหลายฝ่ายในไทย (โดยเฉพาะที่เห็นตรงข้ามกับรัฐบาล) จะโจมตีว่าวัคซีนจากจีน ไม่ดีไปกว่า mRNA

ดังนั้นจึงอาจแสดงว่าชนิดวัคซีนไม่ใช่เป็นปัจจัยสำคัญในการ ป้องกันการติดเชื้อ แต่เพียงช่วยไม่ให้ป่วยหนัก

การที่จีนควบคุมยอดติดเชื้อใหม่ได้ดีกว่า เพราะมาตรการป้องกัน ส่วนบุคคลที่เข้มงวดกว่า เช่น การใส่หน้ากาก กินร้อน ช้อนส่วน ตัว เว้นระยะห่าง เป็นต้น

และจากประสบการณ์ส่วนตัว

๑. ที่เคยเป็นภูมิแพ้ชนิดผื่นคันคล้ายลมพิษ ถึงขั้นเป็นรอยผื่น ตามตะเข็บกางเกง หรือสามารถใช้นิ้วมือขีดตามเนื้อตัวก็จะ ปรากฏเป็นรอยนูนบนผิวหนังขึ้นมาได้ เมื่อทานยาแก้แพ้เข้าไป

อาการคันจะหายไป แต่พอหยุดยาก็กลับมาอีก เป็น ๆ หาย ๆ แบบนี้ตลอดระยะเวลาเกือบสองปี

๒. เคยมีอาการแน่นจมูกหรือจมูกตัน (โรคเยื่อบุโพรงจมูกอักเสบเรื้อรัง) ทำให้ไม่สามารถนอนหลับได้นานกว่า ๓ ชม. ต้องตื่นขึ้นมาเดิน นั่ง เพราะหายใจทางจมูกไม่ได้เลย หลังจากใช้ยาพ่นจมูก อาการจะดีขึ้น แต่เมื่อหยุดยาก็กลับมาอีก เป็นแบบนี้กว่าสองปี ชกมวยทีไรแพ้แทบทุกนัด เพราะพักผ่อนได้ไม่เต็มที่ หลังชั่งน้ำหนักเสร็จ ระหว่างรอชก นอนพักไม่ได้ ต้องเดินไปเดินมาตลอดหากไม่พ่นยาล่วงหน้า ...

ด้วยความที่ไม่อยากผูกติดกับยาตลอดไป
จึงหันไปสร้างภูมิคุ้มกันในร่างกายให้แข็งแรงขึ้น โดยการออกกำลังกาย กินโยเกิร์ต และกินน้ำบ่อย ๆ ทำให้หายจากโรคที่เป็นได้

ฉันจึงสรุปว่า เพื่อช่วยป้องกันการติดเชื้อโควิด หรือเกิดอาการรุนแรงจากโควิด จึงควรทำ ดังนี้

1. รับวัคซีน อะไรก็ได้ ที่ได้รับการฉีดเร็วที่สุด
2. ป้องกันการติดเชื้อ โดยการสวมหน้ากากอนามัย เว้นระยะห่าง กินร้อน ช้อนส่วนตัว ล้างมือด้วยสบู่/แอลกอฮอล์ เป็นต้น
3. สร้างภูมิคุ้มกันในตัว ให้แข็งแรงขึ้น โดยการออกกำลังกาย ทานโยเกิร์ต-เพื่อช่วยการขับถ่ายของเสีย ทานน้ำเยอะ ๆ นอนหลับพักผ่อนให้เต็มที่ รวมทั้งควบคุมอารมณ์ไม่ให้เครียดจนเกินไป

๙๘. รู้ซื่อ ๆ

การนั่งสมาธิ ไม่ได้คาดหวังให้จิตสงบนิ่ง แล้วละทิ้งความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น แต่ให้มีสติรู้ว่าจิตกำลังนึก คิด หรือรับสัมผัสต่าง ๆ ผ่านทางขันธ์ทั้งหลาย เพียงแค่รู้ แล้ววางไป

จะสงบหรือไม่ เมื่อไหร่ เป็นหน้าที่ของจิต ที่จะปรับตัวไปเอง บังคับไม่ได้ ... เมื่อจิตสงบลงแล้ว ค่อยพิจารณา (วิปัสสนา) ให้เห็นไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ในขันธ์ ในผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ต่อไป

ทำวิปัสสนา สลับกับการทำสมาธิ ไปเรื่อย ๆ ให้สมควรกับเวลา

๙๙. พรวันเกิด

เมื่อคิดจะเจริญสติ ทำสมาธิ วิปัสสนา แต่หากไม่ได้ทำอย่างเต็มที่ เวลาที่ผ่านไปเรื่อย ๆ นำพาให้โอกาสที่จะเข้าถึงเป้าหมายลดน้อยลงไปด้วย

วันเกิดที่เวียนมาถึง ถือเป็นวันที่ช่วยกระตุกเตือนให้ตั้งใจปฏิบัติเพิ่มมากขึ้น ไม่มีใครช่วยเราได้ นอกจากตัวเอง เริ่มต้นทำตั้งแต่วันนี้เลย

๑๐๐. เบื่อโว้ย

โควิดสายพันธุ์เดลต้ากำลังคุกคามไปทั่วโลก แม้จะฉีดวัคซีนกันไปมากแล้ว ก็ยังมียอดติดเชื้อใหม่เพิ่มขึ้นอย่างมากมาย ประเทศไทยก็เลี่ยงไม่พ้น

ช่วงสิบสี่วันก่อนวันสาร์ทจีน ถือเป็นวันเปิดประตูนรก และจะปิดหลังวันสาร์ทสิบสี่วัน ช่วงนี้มีข้อห้ามหลายประการ เช่น ห้ามแต่งงาน ห้ามซื้อ/ย้ายบ้าน ห้ามก่อสร้าง ห้ามเริ่มธุรกิจใหม่ ห้ามออกนอกบ้านเวลากลางคืน ห้ามว่ายน้ำเวลากลางคืน และห้ามเดินทางบ่อย เป็นต้น

วันสาร์ทปีนี้ ที่ทำกันเอง คือ บอกญาติ ๆ ปีนี้ขอยกเว้น ไม่ต้องมาไหว้วันสาร์ทรวมที่บ้าน

ใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ในค่าย บ้านสวนนายหัวก็ไม่ให้ไป เพราะกลัวว่าจะนำเชื้อไปติดเพื่อนบ้านแถวนั้น มวยก็ไม่มีรายการให้ชก ปลูกผักสวนครัว วิ่งออกกำลังกายรอบบริเวณในค่าย จะออกไปไหนสักที ต้องใส่หน้ากากสองชั้น เว้นระยะห่าง ระวังตัวกลัวคนรอบข้างไปหมด เตรียมแอลกอฮอล์ไว้ล้างมือเสมอ ถึงบ้านเสื้อผ้าที่ใส่ถอดใส่ถังรอซัก รีบอาบน้ำล้างตัว สระผม ... แม้แต่ฝนก็ยังน่ากลัว โดยเฉพาะฝนแรกหลังจากแล้งมาหลายวัน ... ไม่รู้เมื่อไหร่จะกลับสู่ภาวะปกติดังเดิมสักที ... วันก่อนรู้สึกเบื่อมาก เลยไปนั่งตากฝนเล่น จี้ษาเห็นตอนเดินเข้ามาพอดี บ่นอุบเลย

๑๐๑. มวยตรองทุกข์

อริยสัจสี่ คือ ความจริงที่ทำให้เป็นพระอริยะ หรือ ความจริงของพระอริยะ ประกอบด้วย

๑. ทุกข์ (ความไม่สบายกาย-ใจ) มีไว้ให้ “รู้”

- ทุกข์กาย เกิดจากระบบสื่อประสาท และ
- ทุกข์ใจ (โทมนัส) เกิดจากการติดยึดกับสิ่งใด ๆ เช่น ขันธ์ ๕ หรือ สิ่งอื่น อาทิ บ้าน ที่ดิน รถ เงินทอง คนรัก/คนชัง เป็นต้น

๒. สมุทัย (เหตุเกิดทุกข์) คือ ตัณหา ความอยาก ติดใจ ยินดี มีไว้ให้ “ละ” ประกอบด้วย

- กามตัณหา: อยากได้ อยากใคร่ ติดใจในอารมณ์ทางกามคุณ ๕ (รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ)
- ภวตัณหา: อยากเป็น อยากอยู่
- วิภวตัณหา: อยากไม่เป็น อยากไม่อยู่

๓. นิโรธ สภาวะที่เข้าถึงการดับทุกข์ สลัดอวิชชา ตัณหา อุปาทานออกไปได้ มีไว้ให้ “แจ้ง ... ให้เข้าถึง”

๔. มรรค แนวทางการเข้าถึงการดับทุกข์ มีไว้ให้ “เจริญ ให้ยิ่งขึ้น”

- กระบวนการมรรค ประกอบด้วย
  * รู้สภาวะทุกข์ ว่ามีเกิดขึ้นแล้ว
  * เห็นลักษณะทุกข์ ว่าเป็นไตรลักษณ์ เป็นอสุภะ
  * ตระหนักถึงความไร้แก่นสาร (นิพพิทา) เห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปเป็นธรรมดา ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวเรา ของเรา

* คลายกำหนัดยินดี (อภิชฌา) และยินร้าย ทุกข์ใจ (โทมนัส)
* สลัดทิ้ง ละตัณหา ดับทุกข์ (นิโรธ) ละการติดยึด (ละอุปาทาน)

- ต้องอาศัยการมี ศีล (ปฏิบัติชอบ เลี้ยงชีพชอบ วาจาชอบ) สมาธิ (สติชอบ เพียรชอบ สมาธิชอบ) และ ปัญญา (เห็นชอบ คิดชอบ) ในแนวทางมรรค ๘

นักมวยสี่รายตามคลิปนี้ ต้องการสื่อถึงความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับฉันจากการเข้าไปติดยึดกับนักมวยรายต่าง ๆ

- นักมวยคนแรก ไม่รู้จักเลย ไม่ได้เกี่ยวข้องด้วย จึงไม่ได้คาดหวังถึงผลลัพธ์แต่อย่างใด จะแพ้หรือชนะจึงไม่รู้สึกอะไรมากมายนัก จึงรู้สึกเฉย ๆ
- นักมวยคนที่สอง เป็นคู่อริ ไม่เคยได้ชกกัน แต่ไม่ถูกคอกัน จึงคาดหวังว่าเขาจะแพ้ เมื่อแพ้น็อคจึงรู้สึกสะใจสุขใจมาก ๆ แต่หากเขาชนะขึ้นมา คงทุกข์ใจ
- นักมวยคนที่สาม เป็นเพื่อนสนิทของฉัน จึงคาดหวังอยากให้เขาชนะ เมื่อแพ้จึงรู้สึกทุกข์ใจ หากชนะจะสุขใจ ดีใจ
- นักมวยคนที่สี่ เป็นฉันเอง จึงคาดหวังว่าจะชนะแก้แค้นแทนเพื่อน แต่เมื่อแพ้จึงรู้สึกทั้งทุกข์กายและทุกข์ใจ หากชนะได้อาจมีทุกข์กายบ้างแต่ไม่ทุกข์ใจ

เมื่อรู้ว่าไม่ควรเข้าไปคาดหวังหรือยึดถือในสิ่งที่ก่อทุกข์แล้วละวางลงได้ จะคลายความคาดหวัง ติดใจยินดี (ตัณหา) ลดการยึดติดในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (อุปาทาน) ลงได้ ทุกข์ก็น้อยลง ๆ

ในกรณีนี้จะรู้ว่าไม่ควรเข้าไปคาดหวังหรือยึดถืออะไรได้ ก็ต่อเมื่อยอมรับว่าปีนเพียงเกมกีฬา มีแพ้มีชนะเป็นธรรมดาแล้วยอมรับผลที่เกิดขึ้น จะมีเพียงทุกข์กายได้เมื่อได้เข้าแข่งขัน แต่จะไม่ทุกข์ใจในทุกกรณีเลย

๑๐๒. แค่ผืนหนัง

จากสติปัฏฐาน ๔ ข้อกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ที่ให้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิญญาและโทมนัสในโลกเสียได้นั้น ขยายความได้ว่า

การพิจารณาเห็นกายในกาย คือ การอนุปัสสนาเห็นองค์ประกอบต่าง ๆ ของกายในกายนี้

องค์ประกอบต่าง ๆ นั้น อาจเป็นอวัยวะน้อยใหญ่ เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ตามอาการ ๓๒ หรือมหาภูตรูป ๔ หรือ อุปาทายรูป ๒๔

โดยให้อนุปัสสนาเห็นว่า กายเป็นที่รวมของอาการ ไม่เที่ยง (อนิจจัง) ถูกบีบคั้น (ทุกขัง) และไม่มีตัวตนที่ถาวร (อนัตตา) ตามลักษณะไตรลักษณ์ และเห็นว่าเกิดขึ้นจากการรวมตัวของธาตุ ๔ โดยคงสภาพเพียงชั่วคราวแล้วสลายไปตามเหตุปัจจัย

ไม่สามารถบังคับได้ ไม่มีเรา ของเรา ไม่มีสัตว์ หรือ บุคคล ในองค์ประกอบส่วนนั้น ๆ ของกาย จึงมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปเป็นธรรมดา

จะนำไปสู่ความหน่ายเมื่อตระหนักว่าไม่มีแก่นสาร (นิพพิทา) จึงละความกำหนัด ติดใจ ยินดี (อภิชฌา) และยินร้าย ทุกข์ใจ (โทมนัส) ในโลก (ในกายนี้ ในขันธ์ ๕ นี้) แล้วคลายกำหนัด (ราคะ) ได้ นำไปสู่การตัดเหตุแห่งทุกข์ (ตัณหา) และปล่อยวาง (ปฏินิสสัคคะ) ละอุปาทาน สู่การดับทุกข์ (นิโรธ) ในเบื้องต้นได้

ทั้งนี้ต้องอาศัย
- ความเพียรดับกิเลส (เพียรระวังไม่ให้อกุศลเกิดขึ้น เพียรละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรสร้างกุศลให้เกิดขึ้น และเพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้เพิ่มพูนขึ้น)
- มีสัมปชัญญะ (ใช้ปัญญาพิจารณาตามหลักอนุปัสสนา ๗ คือ เห็นไตรลักษณ์ ตระหนักว่าไร้แก่นสาร (นิพพิทา) คลายกำหนัด (วิราคะ) สู่การดับทุกข์ (นิโรธ) และสละวาง (ปฏินิสสัคคะ) ละอุปาทาน ในที่สุด
- มีสติ

ส่วนกลอนบทนี้ พิจารณากายเบื้องต้น เฉพาะส่วนที่เป็นหนัง ซึ่งฉันเห็นว่าเป็นส่วนที่เห็นได้ชัดที่สุด ทำให้ลุ่มหลงเกิดกามราคะขึ้น

บ่อยครั้งหลังจากล่อเป้าเสร็จ จะไปนั่งตากลมด้านหลังค่ายและเผลอหลับไปเสมอ ได้ทีของยายไก่ที่ชอบถือโอกาสปลุกด้วยน้ำถังใหญ่เป็นประจำ

๑๐๓. เริ่มยอมรับ

วิปลาส ๔ คือ มีความเห็นที่คลาดเคลื่อนผิดไปจากความเป็นจริง จึงเห็นผิดในสิ่งต่าง ๆ ที่
- ไม่เที่ยง (อนิจจัง) ว่ามีความเที่ยงแท้ ไม่เปลี่ยนแปลง
- เป็นทุกข์ (ทุกขัง) ว่าเป็นสุข ไม่แปรเปลี่ยนเป็นทุกข์
- ไม่มีสภาวะตัวตนที่ถาวร (อนัตตา) เป็นมีสภาวะตัวตนที่ถาวร
- ไม่งาม (อสุภะ) ว่ามีความสวยงาม

ละวิปลาสได้ โดยใช้การพิจารณาให้แยบคาย (โยนิโสมนสิการ) ให้เห็นซึ่งลักษณะไตรลักษณ์ (อนิจจัง: ไม่เที่ยง ทุกขัง: ถูกบีบคั้นกดดัน และอนัตตา: ไม่มีสภาพตัวตนที่ถาวร) อันเป็นความจริงของสรรพสิ่ง ซึ่งต้องมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นธรรมดา และให้เห็นถึงสภาวะความจริงที่น่ารังเกียจ (อสุภะ) ของสิ่งที่เห็นผิดคลาดเคลื่อนไปว่ามีความงาม เช่น แผ่นหนังของเพศตรงข้าม ว่างามต้องตาต้องใจ จึงเกิดกำหนัดราคะขึ้น

คลิปนี้ เขียนขึ้นหลังจากรู้สึกถึงความเป็นไตรลักษณ์ของสิ่งต่าง ๆ รอบตัว รวมทั้งตัวฉันเอง หากยอมรับได้ว่าต้องเสื่อม

ต้องเสีย ต้องดับ จะคลายความยึดติด ความกำหนัดลงได้ เยอะทีเดียว .. ฉันมาอยู่ที่ค่ายนี้ ๘ ปีเข้าไปแล้ว เท่ากับอายุ น้องตุ๊กพอดี รู้สึกสุขกายสบายใจดี แต่พยายามทำใจว่า อาจ ไม่เป็นเช่นนี้ตลอดไป ความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นตลอดเวลา อยู่ที่ว่าจะยอมรับได้ดีแค่ไหน

๑๐๔. รู้จักพอ

นานมาแล้วขณะที่กำลังจะสึกจากการเป็นพระ มีความรู้สึกว่า ต้องเลือก ว่าจะเดินทางโลกหรือทางธรรม เหมือนเป็นเส้นขนาน ไม่มีทางบรรจบกันได้เลย

ทางโลกต้องแข่งขัน ต้องดีกว่า ต้องเอาชนะ การทำผิดศีล ๕ เป็นเรื่องธรรมดา เพื่อให้อยู่รอดไปได้ ส่วนทางธรรม ดำเนินชีวิต โดยไม่เห็นแก่ตัว ไม่เอารัดเอาเปรียบใคร ซึ่งน่าจะพ่ายแพ้ในการ ดำเนินธุรกิจ หรือดำเนินชีวิตทางโลก

แต่เมื่อเวลาผ่านไป ในทุกวันนี้กลับคิดว่าการมีธรรมะควบคู่ไป กับการดำรงชีวิตในทางโลกกลับกลายเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อการ เจริญเติบโตอย่างยั่งยืน ...

เราไม่จำเป็นต้องชนะหรือแพ้ใคร เพราะไม่ใช่การแข่งขัน หาก ยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง ที่ให้รู้จักกำลังตัวเอง ใช้เหตุใช้ผลใน การทำงาน และมีการป้องกันความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น

โดยอาศัยความรู้และคุณธรรมประกอบด้วย ก็สามารถเติบโต ยิ่งใหญ่ได้อย่างยั่งยืนเช่นกัน

ส่วนฉันยังไม่เคยบวชมาก่อน แต่ชกมวยแรกเริ่มด้วยใจรัก ต่อมาเพื่อเลี้ยงชีพแต่ดำเนินชีวิตผิดพลาด เหมือนได้ชีวิตใหม่ตอนเจอนายหัวเลยมีโอกาสศึกษาธรรมะบ้าง ชีวิตตัวเองดูมีค่ามากขึ้น

๑๐๕. เกิดแต่กรรม

สัตว์ทั้งหลาย มีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและปราณีต

การที่สัตว์เกิดมาแตกต่าง ดังนี้ (จากจูฬกัมมวิภังคสูตร)
- เกิดมามีอายุสั้น เพราะอดีตชาติเคยฆ่าสัตว์ หากเมตตาสัตว์จะอายุยืน
- เกิดมามีโรคมาก เพราะอดีตชาติเคยทรมานสัตว์ หากกรุณาสัตว์ จะมีโรคน้อย
- เกิดมามีผิวทราม เพราะอดีตชาติเคยมักโกรธ แค้น หากให้อภัยเบิกบาน จะมีผิวสวย
- เกิดมามียศต่ำ เพราะอดีตชาติมีจิตริษยา (ขัดเคือง อึดอัดหมั่นไส้) หากพลอยยินดี จะมียศสูง
- เกิดในสกุลต่ำ เพราะอดีตชาติกระด้าง หยิ่ง ไม่เคารพคนที่ควรเคารพ หากไม่ถือตัว สักการะคนที่ควรเคารพ จะอยู่ในสกุลสูง

- เกิดมามีปัญญาน้อย เพราะอดีตชาติไม่ใฝ่ศึกษา เข้าหาผู้มีความรู้ หากขยันศึกษา เข้าหาผู้มีความรู้ จะมีปัญญาดี

ชาตินี้หากเกิดมาไม่ดีพอ ควรเร่งสร้างกรรมดี เพื่อคลายผลกระทบของอดีตกรรมนั้น และเป็นพื้นฐานกรรมดีสำหรับชาติต่อ ๆ ไปอย่างไรก็ตามกรรมเก่าเป็นเพียงหนึ่งในเหตุปัจจัย ยังมีเหตุปัจจัยอื่นจากการกระทำของตนเอง ของผู้อื่น และธรรมชาติแวดล้อมอีก ที่หนุนเนื่องส่งผลในปัจจุบัน

พระพุทธเจ้าทรงสอนเพียงเรื่องทุกข์และการดับทุกข์เท่านั้น ไม่ได้สอนให้ไปติดใจ ตรึงคิด หรือกังวลกับเรื่องเหล่านี้ เพราะเป็นเรื่องที่อยู่นอกเหนือการหยั่งรู้ได้ของปุถุชนทั่วไป แต่ให้พึงเจริญไตรสิกขา ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด อันอยู่ในวิสัยที่ทุกคนสามารถทำได้ ชาติหน้า (ถ้ามีจริง) ก็จะไปเกิดในภพภูมิที่ดีขึ้น

ตัวฉันนั้น คงเคยทำกรรมหนักมาพอสมควร ที่ผ่านมาจึงพบกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่หนักหน่วงพอสมควร

๑๐๖. กาลามสูตร

กาลามสูตร อันเป็นพระสูตรหนึ่งที่สำคัญ แต่ในพระไตรปิฎกไม่เรียกชื่อนี้ จะเรียกว่า เกสปุตตสูตร เพราะพระพุทธเจ้าทรงแสดงพระสูตรนี้แก่ชาวกาลามะ ในเกสปุตตนิคม จึงเรียกชื่อตามนิคม มีที่มาจากชาวกาลามะ ได้รับการยัดเยียดความเชื่อ

จากสมณพรหมณ์ต่าง ๆ ที่ต่างบอกว่าสิ่งที่ตนบอกนั้นถูกต้อง แต่สิ่งที่คนอื่นกล่าวนั้นผิด เมื่อตัดสินใจเองไม่ได้แน่ชัด จึงสอบถามพระพุทธเจ้าว่าจะรู้ได้อย่างไรว่าใครพูดจริงหรือพูดไม่จริง

พระพุทธเจ้า (คงทรงทราบอุปนิสัยของชาวกาลามะ และประสงค์ให้เขาเข้ามานับถือพระพุทธศาสนา) จึงตรัสว่าสมควรแล้วที่จะสงสัยเช่นนั้น ทั้งได้ทรงให้ ตัวอย่างของสิ่งที่อย่าเพิ่งเชื่อ ๑๐ ประการ
๑. อย่าเพิ่งเชื่อโดยการฟังตาม ๆ กันมา: คงเคยเล่นเกมที่ให้บอกต่อข้อความผ่านไปทีละคน ๆ แล้วคนสุดท้ายมักพูดข้อความนั้น ๆ ผิดเพี้ยนไป
๒. อย่าเพิ่งเชื่อโดยถือว่าเป็นเรื่องเก่าเล่าสืบกันมา: หลายเรื่องต้องตีความเพราะแทรกความเหลือเชื่อเอาไว้หลายอย่าง
๓. อย่าเพิ่งเชื่อข่าวลือ: ข่าวที่ไม่ได้กรอง มักมีความไม่ถูกต้องแฝงอยู่ด้วย เห็นอยู่มากมายเป็นข่าวปลอมในโซเชียล
๔. อย่าเพิ่งเชื่อโดยหากมีการอ้างคัมภีร์หรือตำรา: ตำราอาจไม่ถูกต้องมาตั้งแต่แรก หรืออ้างเพียงบางบริบทที่สอดรับกับสิ่งที่ผู้พูดต้องการเท่านั้น หรือยกตำรามาอ้าง แต่บิดเบือนข้อมูล
๕. อย่าเพิ่งเชื่อโดยการคิดตามตรรกะ: ปลูกไม้ผลต้องได้กินผลไม้นั้น แต่ในความจริงอาจได้แค่ดูใบก็ได้
๖. อย่าเพิ่งเชื่อโดยการคาดคะเนเอา: คิดว่าจะแซงรถคันหน้าได้พ้นก่อนถึงทางโค้ง แต่อาจแซงไม่ทันหรืออาจมีรถสวนมาก็ได้ ในกรณีนี้ต้องรอบคอบให้มากที่สุด

๗. อย่าเพิ่งเชื่อโดยการตรึกเอาตามอาการที่ปรากฏ: เห็นคนนอนอยู่ริมฟุตบาท ในยุคนี้อาจคิดว่าเขาเสียชีวิตด้วยโรคโควิด แต่อาจเกิดจากเหตุอื่น เช่น เมา หรือทะเลาะวิวาท เป็นต้น
๘. อย่าเพิ่งเชื่อเพราะต้องกับความเห็นของตน: ความเห็นของเรา อาจไม่ได้รับการพิสูจน์มาก่อนว่าถูกต้อง
๙. อย่าเพิ่งเชื่อเพราะผู้พูดดูน่าเชื่อถือ: ผู้คนทั่วไปมักถูกหลอกกันมากจากบุคคลที่ทำตัวให้ดูน่าเชื่อถือ
๑๐. อย่าเพิ่งเชื่อเพราะผู้พูดเป็นครูของตน: ครูเป็นบุคคลที่ควรให้ความเคารพ แม้ครูจะหวังดีกับเรา แต่ก็อาจผิดพลาดได้

และทรงให้ชาวกาลามะลองพิจารณาตอบคำถาม จนเห็นเองว่า
- หากสิ่งใดเป็นอกุศล มีโทษ ผู้รู้ติเตียน ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ เกิดทุกข์ สิ่งนั้นก็ไม่ควรเชื่อ อย่าปฏิบัติตาม
- หากสิ่งใดเป็นกุศล ไม่มีโทษ ผู้รู้สรรเสริญ ก่อให้เกิดประโยชน์ เกิดสุข เมื่อนั้นก็เชื่อได้ ปฏิบัติตามได้

และกล่าวต่อว่า
- อริยสาวกในพุทธศาสนา ปราศจากความโลภ ปราศจากความพยาบาท ไม่หลง มีสัมปชัญญะ มีสติมั่นคง มีใจประกอบด้วยพรหมวิหาร ๔ (เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา) แผ่ไปทั่วสารทิศ อันไพบูลย์ ถึงความเป็นใหญ่ หาประมาณมิได้ ไม่มีเวรไม่มีความเบียดเบียน
- อริยสาวกนั้น จึงมีจิตไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่เศร้า

หมอง มีจิตผ่องแผ้ว ย่อมเข้าถึงความสุขปัจจุบันและสู่สวรรค์ (หากปรโลกและผลของวิบากกรรมมีจริง)

ในที่สุด ชาวกาลามะได้กล่าวว่าคำสอนของพระพุทธเจ้า แจ่มแจ้งนัก และขอเป็นอุบาสก ผู้ถึงสรณะตลอดชีวิตตั้งแต่วันนี้ไป

โดยสรุป ประเด็นสำคัญตามหลักกาลามสูตร อยู่ที่การพิจารณาให้รอบคอบจนรู้ด้วยตนเองก่อน
- หากว่า สิ่งนั้นเป็นกุศล ไม่มีโทษ ผู้รู้สรรเสริญ ก่อให้เกิดประโยชน์ เกิดสุข ก็เชื่อถือและปฏิบัติตามได้
- แต่หาก สิ่งนั้นเป็นอกุศล มีโทษ ผู้รู้ติเตียน ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ เกิดทุกข์ ก็ไม่ควรเชื่อและไม่ปฏิบัติตาม

ทุกวันนี้ จะเห็นมีข่าวปลอมหรือให้ข้อมูลผิด ๆ กันเยอะ โดยเฉพาะผ่านโลกโซเชียล เพื่อประโยชน์บางอย่าง อาจอาศัยหลายข้อจากหลักนี้ประกอบกัน เช่น ทำตัวให้น่าเชื่อถือหรืออาศัยความเชื่อถือในอดีต (ข้อ 9) แล้วอ้างอิงเว็บไซต์หรือตำราที่มีชื่อเสียง (ข้อ 4) เพราะไม่ค่อยมีใครเข้าไปตรวจสอบ แล้วบิดเบือนข้อมูลไป และอาศัยตรรกะ (ข้อ 5) เพื่อสนับสนุนสมมุติฐานตน อีกทั้งอาศัยการกดไลค์หรือเม้นชมจากอวตารหรือกลุ่มคนที่หลงเชื่อ (ข้อ 1) และช่วยกันรุมติคนที่เห็นต่าง ... จึงพึงระวังให้มากขึ้น ทวนสอบที่มาต่าง ๆ อย่างรอบคอบด้วยตนเอง ก่อนจะเชื่อหรือทำตาม ... หากฉันได้รับรู้คำสอนนี้มาก่อน คงไม่ถูกหลอกมามายมายเช่นนี้

๑๐๗. ไม่ติดยึด

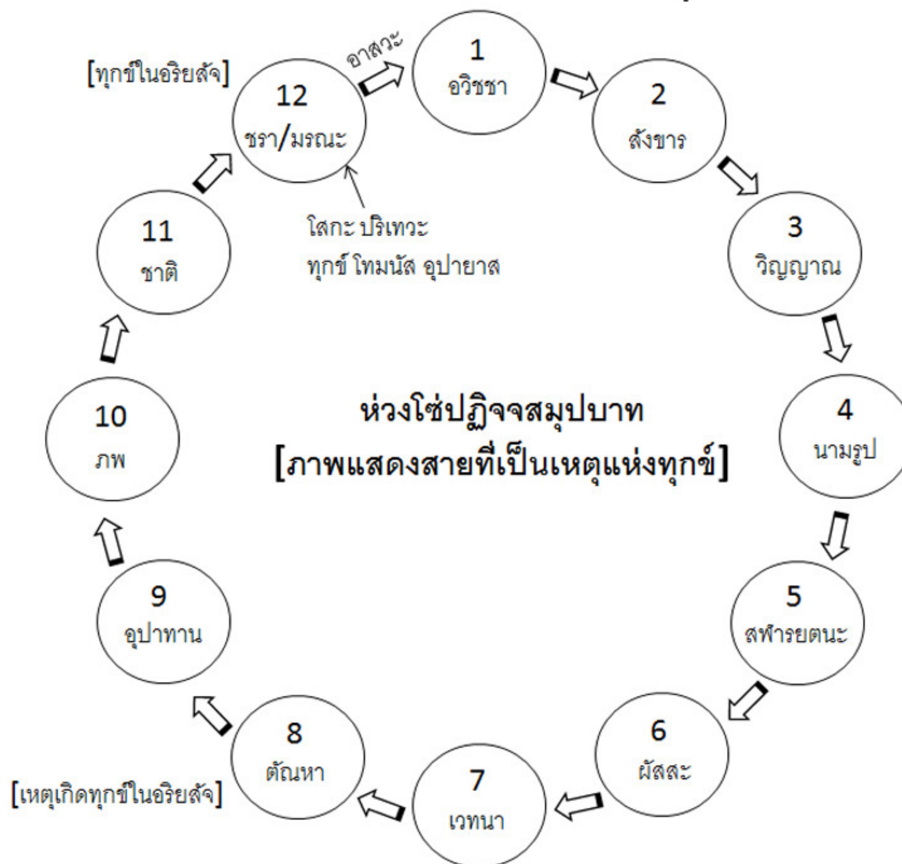
รูปกายที่ประกอบขึ้นจากธาตุสี่ จากเด็กทารกสู่เราในทุกวันนี้ เซลร่างกายมีเกิด-ตายเรื่อยมา เราเกิด-ตายมาอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่แรกเกิด จนถึงจุดหนึ่งเมื่อเซลตายแล้วไม่เกิดเซลใหม่อีก มีแต่เสื่อม แก่ชรา แล้วลาโลกนี้ หมดไปอีกชาติหนึ่ง

จะบังคับไม่ให้เสื่อมไม่ได้ เพราะไม่ใช่เรา ของเรา มีเกิด-ดับตามเหตุปัจจัยที่สัมพันธ์กัน หากปลงใจให้เข้าใจตามนี้ได้ อาจจะมีแต่ทุกข์กายบ้าง แต่จะไม่ทุกข์ใจเลย

การที่ถูกเรียก ว่าชื่ออะไรนั้น เป็นเรื่องสมมุติทางโลกที่จำเป็นต้องมีเพื่อความเข้าใจกัน แต่ในสภาวะความเป็นจริงแล้ว ไม่ได้มีเราอยู่เลย เป็นเพียงการรวมตัวขึ้นชั่วคราวของธาตุธรรมชาติที่เกิดแล้วก็ดับไป เมื่อเสื่อมไปไม่เกิดอีก ก็ถือกันแบบสมมุติว่าตายแล้ว ทั้ง ๆ ที่จริง ตายเกิด ๆ เรื่อยมาตลอดทั้งชีวิต ... เมื่อมองดูน้ำตก สายน้ำที่ตกไปแล้ว ตกหายไปเลย ไม่กลับมาอีก วันแล้ววันเล่า น้ำที่ตกลงมา ไม่ใช่น้ำสายเดิมเลย สายน้ำที่ตกลงมาตอนที่ถูกตั้งชื่อนั้น หายไปนานแล้ว แต่น้ำสายใหม่ก็ถูกสมมุติเรียกด้วยชื่อเดิมเพื่อความเข้าใจกันทางโลกเท่านั้น ... น้ำจะตกมากตกน้อย หรือหยุดตกเป็นเรื่องของธรรมชาติ ถ้าไม่ยึดติดใช้ประโยชน์เท่าที่พอจะมีให้ใช้ ก็ไม่ต้องทุกข์ใจ

ห่วงโซ่ปฏิจจสมุปบาท (แสดงสายที่เป็นเหตุแห่งทุกข์)

แสดงการเกิด-ดับของสภาวธรรมที่เป็นเหตุปัจจัยของกันและกัน



1) จากอาสวกิเลสที่หมักหมมอยู่ในจิต ก่อให้เกิดอวิชชา คือ ไม่รู้อริยสัจสี่ ไม่รู้กาล ไม่รู้ปฏิจจสมุปบาท [อวิชชา]

2) ด้วยอวิชชาจึงกระตุ้นให้เกิดเจตนาจะกระทำบางสิ่งบางอย่าง ที่ไม่ถูกไม่ควรผ่านทางกาย วาจา หรือใจ [สังขาร]

3) เมื่อมีเจตนาเกิดขึ้น จึงเกิดวิญญาณที่รับรู้เจตนาที่จะกระทำ บางสิ่งบางอย่างขึ้นด้วย [วิญญาณ]

4) นามที่ประกอบด้วยเวทนา สัญญา เจตนา ผัสสะ มนสิการ และใจ/มโน รวมทั้งรูปอันประกอบด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย ที่สอดรับกับเจตนาจะการกระทำการดังกล่าวถูกกระตุ้นให้พร้อมทำงาน [นามรูป]

5) อายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจ) ถูกเลือกใช้เพื่อติดต่อรับอารมณ์ต่าง ๆ [สฬายตนะ] ... วิญญาณตามอายตนะนั้น ๆ จะเกิดขึ้นด้วย

6) เมื่ออารมณ์ อายตนะ และวิญญาณประชุมพร้อมกัน จึงเกิดผัสสะขึ้น [ผัสสะ]

7) ผัสสะส่งผลให้เกิดเวทนา (ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ) ขึ้น [เวทนา]

8) เมื่ออวิชชายังมีอยู่ จึงเกิดความติดใจยินดียินร้ายในเวทนานั้น ๆ [ตัณหา] อันเป็นเหตุเกิดทุกข์ในอริยสัจ

9) จึงเกิดกิเลสและการยึดติดในความยินดียินร้ายนั้น [อุปาทาน]

10) เมื่อมีอุปาทาน จะเกิดการปรุงแต่งพฤติกรรม (การกระทำ การแสดงออก ความเห็น) และปรุงแต่งภาวะชีวิตของความมีตัวเรา ของเราขึ้น (ความเป็นเจ้าของ ความเป็นพ่อ ...) เพื่อสนองความติดยึดดังกล่าว [ภพ]

11) เกิดมีตัวตน เราเขา ขึ้นตามภพนั้น ๆ [ชาติ] เป็นตัวเรา ของเราขึ้นมา เป็นอาสวกิเลสที่หมักดองอยู่ในจิตสันดาน (อาสวะ)

12) ตัวตนที่เกิดขึ้นนั้น ย่อมมีความเสื่อมเป็นธรรมดา [ชรา/มรณะ] ... จึงเกิดโสกะ (โศรกเศร้า) ปริเทวะ (คร่ำครวญ ร่ำไห้) ทุกข์กาย โทมนัส (ทุกข์ใจ) และอุปายาส (ครุ่นเครียด) ขึ้น เพราะตัวตนไม่ได้คงอยู่อย่างที่ต้องการ ... ส่วนอาสวะที่เกิดขึ้นนั้นกลับไปก่อเกิดอวิชชาขึ้นอีก วงจรปฏิจจสมุปบาทจึงดำเนินต่อไป ... จัดเป็นทุกข์ในอริยสัจ

ห่วงโซ่ปฏิจจสมุปบาท แสดงความสัมพันธ์ระหว่างสภาวธรรม ที่ส่งเป็นเหตุปัจจัยเกิด-ดับแก่กันและกัน ไม่ได้มีตัวตนจริง ๆ อยู่เลย มีแต่ความยึดมั่นว่ามีตัวตนอยู่เท่านั้น

ในที่นี้ อธิบายตามความเข้าใจของผู้เขียน และแสดงไว้เพียงเฉพาะทางสายก่อทุกข์เท่านั้น เผื่อเอาไว้อ้างอิงต่อไป ผู้อ่านที่สนใจควรทวนสอบถึงความถูกต้องและศึกษาเพิ่มเติมด้วย

๑๐๘. บัวสี่เหล่า

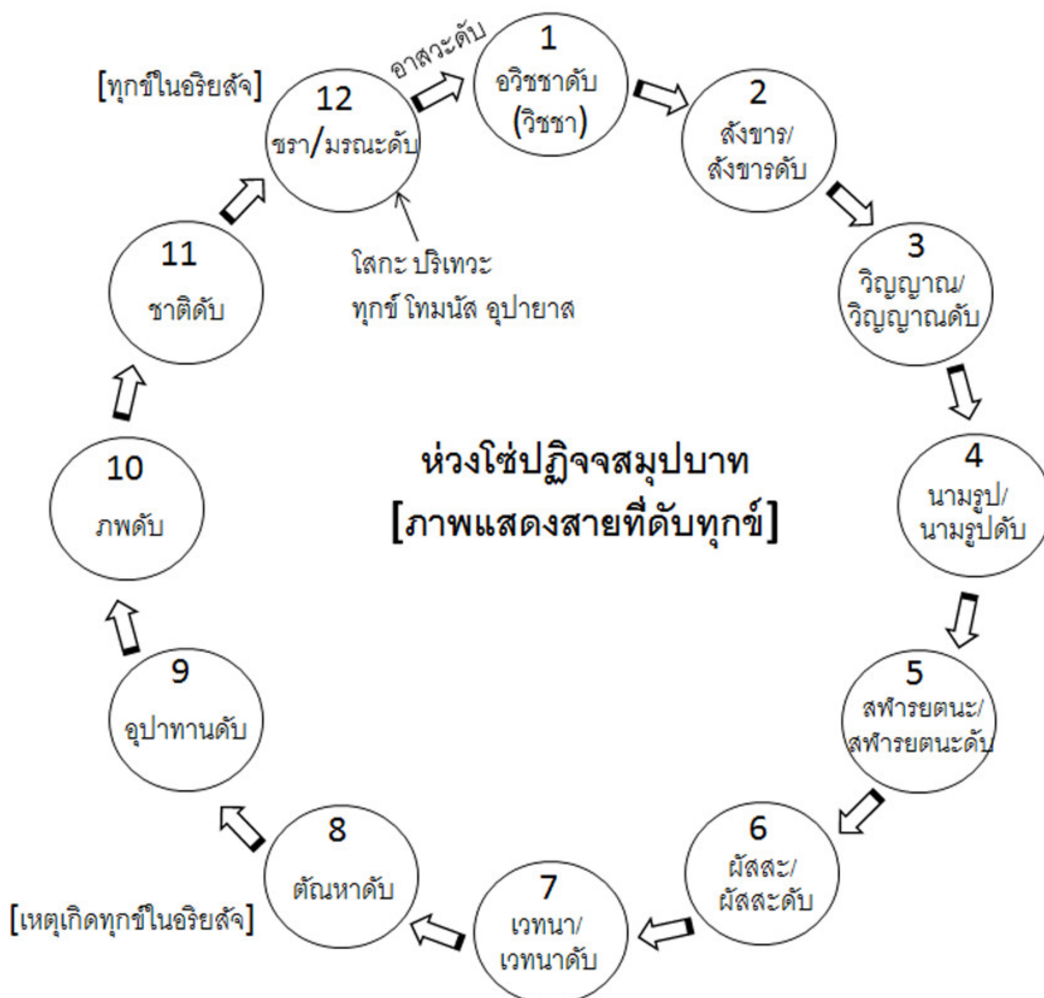
บุคคลในโลกนี้อาจแตกต่างกันได้ในหลายลักษณะ เช่น
- แบ่งตามลักษณะกิเลส (ราคะ โทสะ โมหะ) อินทรีย์ (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา) อาการ ความยากง่ายต่อการตรัสรู้ หรือความกลัวต่อโทษและปรโลก โดยเปรียบเทียบกับบัว ๓ เหล่า คือ พ้นน้ำ ปริ่มน้ำ และในน้ำ แต่เนื่องจากยังด้อยปัญญา จึงเข้าใจในอีกลักษณะหนึ่งได้ง่ายมากกว่า คือ
- แบ่งตามความเข้าใจในพระสัทธรรม ๔ ประเภท คือ

๑) ผู้ที่เข้าใจได้ฉับพลัน
๒) ผู้ที่เข้าใจเมื่อขยายความ
๓) ผู้ที่พอจะแนะนำได้แม้จะใช้เวลานานสักหน่อยจึงเข้าใจ และ
๔) ผู้ที่ไม่อาจเข้าใจได้หรือสอนให้รู้ได้เพียงตัวบทหรือพยัญชนะเท่านั้น

ธรรมชาติของบัว ที่ทุกดอกล้วนเกิดจากใต้ตม แต่บางดอกโผล่พ้นน้ำได้ บางดอกอยู่ปริ่มน้ำกำลังจะพ้นน้ำ บางดอกยังอยู่กลางน้ำ แต่บางดอกไม่ยอมโผล่ขึ้นจากโคลนตมเลย

บทกลอนบัวสี่เหล่าในที่นี้ เปรียบลักษณะบัวเข้ากับบุคคล ๔ ประเภท ตามนัยด้านการทำความเข้าใจพระสัทธรรมเพื่อการบรรลุมรรคผล

ห่วงโซ่ปฏิจจสมุปบาท (แสดงสายที่ดับทุกข์)



1) เมื่ออาสวกิเลสที่หมักหมมอยู่ในจิตดับไป ทำให้อวิชชาดับ คือ มีวิชชา รู้อริยสัจสี่ รู้กาล รู้ปฏิจจสมุปบาท [อวิชชาดับ]
2) เมื่อมีวิชชา แต่ยังมีขันธ์ ๕ อยู่ ยังไม่ได้เสียชีวิต (ไม่ได้ดับขันธปรินิพพาน) จึงกระตุ้นให้เกิดเจตนาจะกระทำบางสิ่งบางอย่างที่ถูกที่ควรผ่านทางกาย วาจา หรือใจ [สังขาร] ส่วนในกรณีที่ดับขันธปรินิพพาน สังขารจะดับไปด้วย [สังขารดับ]

หมายเหตุ: หัวข้อถัดไปจะสรุปความเลย ไม่กล่าวแยกว่าดับ/ไม่ดับขันธปรินิพพาน
3) เมื่อมีเจตนาเกิดขึ้น จึงเกิดวิญญาณที่รับรู้เจตนาที่จะกระทำบางสิ่งบางอย่างขึ้นด้วย [วิญญาณ/วิญญานดับ]
4) นามที่ประกอบด้วยเวทนา สัญญา เจตนา ผัสสะ มนสิการ และใจ/มโน รวมทั้งรูปอันประกอบด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย ที่สอดรับกับเจตนาจะการกระทำการดังกล่าวถูกกระตุ้นให้พร้อมทำงาน [นามรูป/นามรูปดับ]
5) อายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจ) ถูกเลือกใช้เพื่อติดต่อรับอารมณ์ต่าง ๆ [สฬารยตนะ/สฬารยตนะดับ] ... วิญญาณตามอายตนะนั้น ๆ จะเกิดขึ้นด้วย
6) เมื่ออารมณ์ อายตนะ และวิญญาณประชุมพร้อมกัน จึงเกิดผัสสะขึ้น [ผัสสะ/ผัสสะดับ]
7) ผัสสะส่งผลให้เกิดเวทนา (ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ) ขึ้น [เวทนา/เวทนาดับ]

8) เมื่อมีวิชชา จึงไม่เกิดความติดใจยินดียินร้ายในเวทนานั้น ๆ [ตัณหาดับ] อันเป็นการดับเหตุเกิดทุกข์ในอริยสัจ

9) จึงไม่เกิดกิเลสและการยึดติดในความยินดียินร้ายนั้น [อุปาทานดับ]

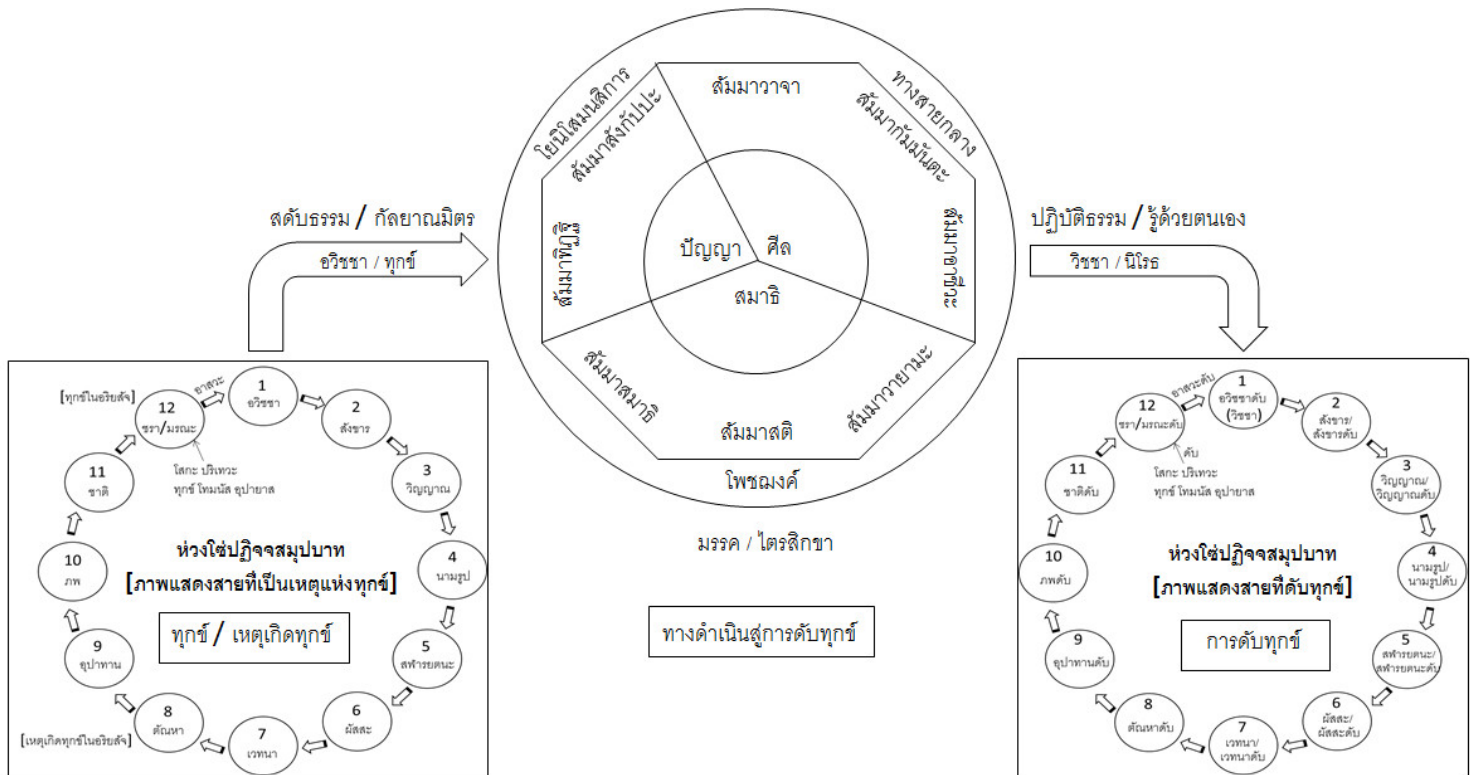
10) เมื่ออุปาทานดับไป จะไม่เกิดการปรุงแต่งพฤติกรรม (การกระทำ การแสดงออก ความเห็น) และปรุงแต่งภาวะชีวิตของความมีตัวเรา ของเราขึ้น (ความเป็นเจ้าของ ความเป็นพ่อ ...) เพื่อสนองความติดยึดดังกล่าว [ภพดับ]

11) ไม่เกิดมีตัวตน เราเขา ขึ้นตามภพนั้น ๆ [ชาติดับ] ความเป็นตัวเรา ของเราไม่เกิดขึ้น อาสวกิเลสที่หมักดองอยู่ในจิตสันดานดับไป (อาสวะดับ)

12) เมื่อไม่มีตัวตนที่เกิดขึ้น ย่อมไม่มีความเสื่อมเกิดตามได้ [ชรา/มรณะดับ] ... จึงไม่เกิดโสกะ (โศรกเศร้า) ปริเทวะ (คร่ำครวญ ร่ำไห้) ทุกข์กาย โทมนัส (ทุกข์ใจ) และอุปายาส (ครุ่นเครียด) ขึ้นมา ... และไม่กลายเป็นอาสวะกลับไปก่อเกิดอวิชชาขึ้นได้อีก วงจรปฏิจจสมุปบาทจึงสิ้นสุดลง ... จึงเป็นสายแห่งการดับทุกข์ในอริยสัจ



ทางดำเนินสู่การดับทุกข์



หลังจากประสบกับความทุกข์ หากได้รับฟังพระสัทธรรมจากกัลยาณมิตร แล้วใช้โยนิโสมนสิการ โพชฌงค์ โดยดำเนินทางสายกลางที่ไม่ตึงไม่หย่อนจนเกินไป ไตร่ตรองพิจารณาถึงต้นเหตุของทุกข์ตามห่วงโซ่ปฏิจจสมุปบาท และปฏิบัติตามแนวทางมรรค ๘ หรือไตรสิกขาแล้ว จะเข้าสู่การดับทุกข์ได้ในที่สุด

มรรค ๘ หรือทางดำเนินสู่การดับทุกข์ ประกอบด้วย
๑. สัมมาทิฏฐิ (ความเห็นชอบ) คือ ความมีทัศนคติที่ดีต่อพระธรรมคำสอน ทำความรู้และเข้าใจในอริยสัจสี่ ปฏิจจสมุปบาท และความเป็นไตรลักษณ์ของขันธ์ ๕ รวมทั้งสิ่งก่อทุกข์ทั้งหลายอันไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา ของเรา

๒. สัมมาสังกัปปะ คือ ความคิดที่ปราศจากโลภะ ราคะ โทสะ โมหะ มีความเมตตา กรุณา ไม่เบียดเบียน ไม่เห็นแก่ตัว มองโลกตามความเป็นจริง

๓. สัมมาวาจา คือ การไม่พูดเท็จ ส่อเสียด หยาบ เพ้อเจ้อ มีความสัตย์ พูดสมานสามัคคี ใช้คำสุภาพ พูดในสิ่งที่มีประโยชน์และถูกกาลเทศะ

๔. สัมมากัมมันตะ คือ เว้นจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ และประพฤติผิดในกาม

๕. สัมมาอาชีวะ คือ การเลี้ยงชีพโดยสุจริต ไม่ฉ้อราษฎร์บังหลวง ละเว้นจากอาชีพฆ่าสัตว์หรือเบียดเบียนผู้อื่น ไม่ค้าอาวุธ ไม่ค้ามนุษย์ ไม่ค้าสัตว์เป็นเพื่อไปทำอาหาร ไม่ค้าน้ำเมายาเสพติด ไม่ค้ายาพิษ เป็นต้น

๖. สัมมาวายามะ คือ มีสัมมัปปธาน ๔ ประกอบด้วย

- ความเพียรป้องกันไม่ให้อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ได้บังเกิดขึ้น
- มีความเพียรละอกุศลธรรมที่บังเกิดขึ้นแล้ว ให้หมดไป
- มีความเพียรให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ได้บังเกิดขึ้น และ
- มีความเพียรทำให้กุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ให้เจริญยิ่งขึ้น

อย่างไรก็ตาม ต้องดำเนินสายกลาง ไม่ตึงไม่หย่อนจนเกินไป

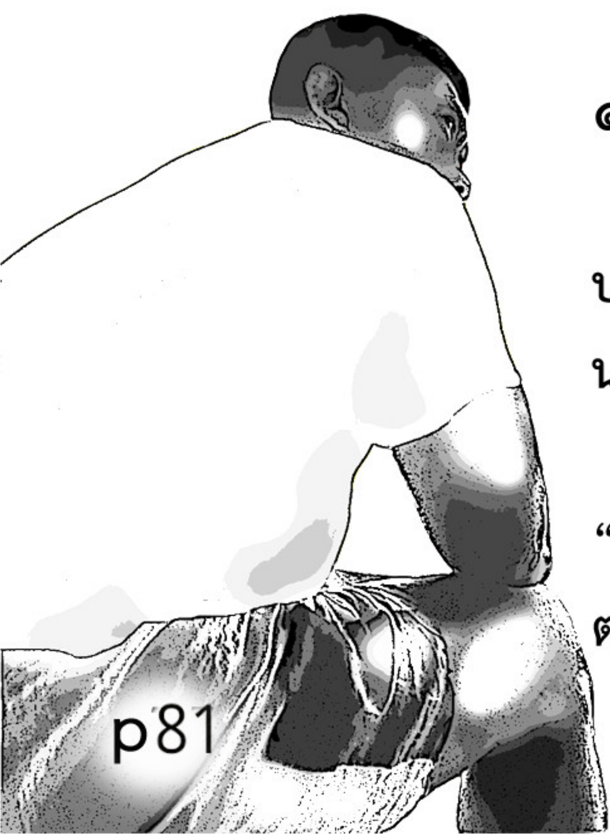
๗. สัมมาสติ คือ มีสติอยู่กับตัวในทุกอิริยบทในปัจจุบัน และเจริญสติปัฏฐาน ๔ (กาย เวทนา จิต ธรรม)

๘. สัมมาสมาธิ คือ มีจิตตั้งมั่นในการทำงานใด ๆ ปฏิบัติให้จิตตั้งมั่นในฌานที่เหมาะสมต่อการเจริญปัญญา

ทั้งนี้ ไตรสิกขา หรือหลักสามประการที่ควรศึกษาและปฏิบัติตาม จะสอดรับกับมรรค ๘ ดังนี้

- ศีล (สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ)
- สมาธิ (สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ)
- ปัญญา (สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ)

เมื่อปฏิบัติตามมรรค ๘ แล้ว จะรู้ว่าสภาวะทุกข์ที่มีขึ้นนั้น เกิดจากการยึดมั่นในสิ่งที่ก่อทุกข์ เช่น ขันธ์ ๕ หรือ สินทรัพย์ บ้านที่ดิน เงินทอง คนรัก/คนชัง เป็นต้น ซึ่งล้วนมีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ หรือเป็นอสุภะ จึงตระหนักถึงความไร้แก่นสาร (นิพพิทา) เห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปเป็นธรรมดาตามเหตุปัจจัย ไม่มีสัตว์บุคคล ตัวเรา ของเรา จึงคลายกำหนัดยินดี (อภิชฌา) และยินร้าย ทุกข์ใจ (โทมนัส) แล้วสลัดทิ้ง ละตัณหา ละการติดยึด (ละอุปาทาน) สู่การดับทุกข์ (นิโรธ) ในที่สุด



๑๐๙. จิตป่วน กายป่วย

บ่อยครั้งที่กังวลมากเกินไป จนกินไม่ได้ นอนไม่หลับ คิดไปเรื่อยเปื่อย จนกายป่วย

“อย่าคิดมาก” เป็นคำพูดง่าย ๆ ที่ทำตามได้ยากจริง ๆ

๑๑๐. คนสามระดับ

รุ่นพี่คนหนึ่งที่ได้คุยด้วยก่อนเขาเกษียณ ได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับบุคคลสามระดับที่ต้องพบในชีวิตการทำงาน และการปฏิบัติต่อพวกเขา ดังนี้

- ระดับที่ต่ำกว่าเรา เช่น ลูกน้อง รุ่นน้อง ทีมงาน หรือพนักงานที่มีตำแหน่งต่ำกว่าเรา ... การปฏิบัติต่อพวกเขา คือ ไม่ละเลย ให้ใส่ใจ
- ระดับที่เท่ากับเรา เช่น เพื่อนร่วมงาน หรือ พนักงานที่มีตำแหน่งในระดับเดียวกับเรา ... การปฏิบัติต่อพวกเขา คือ อย่าเปรียบเทียบ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเงินเดือน หน้าที่งาน ความรับผิดชอบ
- ระดับที่สูงกว่าเรา เช่น รุ่นพี่ หัวหน้า เจ้านาย หรือพนักงานที่มีตำแหน่งสูงกว่าเรา ... การปฏิบัติต่อพวกเขา คือ อย่านินทา ให้ความเคารพ

๑๑๑. ไม่ถอดใจ

กลอนนี้เริ่มต้นแต่งตามคำขอของพี่ที่รักคนหนึ่ง เพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้กับพนักงานที่นั่นในฐานะรุ่นพี่ แต่ปรับเปลี่ยนใหม่ กลายเป็นบทนี้สำหรับทุก ๆ คนแทน

ขอเป็นกำลังใจ ให้กับความพยายามเข้าสู่จุดหมายที่ฝันไว้ ล้มลุกคลุกคลานมีได้เป็นธรรมดาของการเข้าใกล้จุดหมาย ขอเพียงไปถอดใจ และใช้สติปัญญารวมทั้งประสบการณ์ปรับเปลี่ยนแนวทางให้เหมาะสมยิ่งขึ้น เมื่อไหร่ ก็เมื่อนั้น เราไม่แย่ไปกว่าเดิมแน่นอน

๑๑๒. ฉันชาชิน

ได้เริ่มจดบันทึกจริงจังตอนปี ๕๓ และเคยคิดว่าจะกลับมาอ่านซ้ำอีกตอนไหนกัน? แต่ที่ผ่านมาบันทึกได้ช่วยเตือนความจำบ่อยครั้งที่ไปเลือกค้นหาอะไรบางอย่าง เช่น ช่วงปี ๕๔ น้ำเริ่มเข้าบ้านวันที่เท่าไร ทำอะไรไปบ้างในตอนนั้น หรือเคยเปลี่ยนยางรถครั้งล่าสุดเมื่อไหร่ เป็นต้น

มาช่วงนี้ ลองกลับไปอ่านบันทึกเก่าที่ละหน้า ๆ พบว่ามีเรื่องราวมากมายเกิดขึ้นในแต่ละเดือน แต่ละปี ถ้าเรากลับไปอยู่ในช่วงนั้น ๆ ก็ต้องกลุ้มใจอีกครั้งแน่นอน นี่ขนาดพยายามดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่ายที่สุดแล้ว ยังมีปัญหามากมาย ทั้งของตัวเองญาติมิตร ทั้งเรื่องโรคภัยไข้เจ็บ เรื่องการลงทุนต่าง ๆ หรือพยายามขวนขวายซื้อหา ครอบครอง เป็นเจ้าของบางสิ่งบางอย่าง แล้วต้องตามดูแลเรื่อยมา นอกจากนี้ก็ถูกสอดแทรกด้วย

การนัดสังสรรค์ ท่องเที่ยว กับเพื่อน ๆ อยู่ตลอดเช่นกัน .. ทุก ๆ ปี ก็ยังคงเป็นเช่นนั้น หนักบ้างเบาบ้าง จนชาชินไป

๑๑๓. ก้าวต่อไป

ลองแต่งกลอนลักษณะนี้ขึ้นมา ไม่แน่ใจว่าจะซ้ำกับฉันทลักษณ์ของกลอนอะไรหรือไม่ เพื่อเป็นกำลังใจให้กับเพื่อน ๆ ที่อาจกำลังผิดหวัง ท้อแท้ พ่ายพลาดไป ให้ดูว่าธรรมชาติยังรู้แปรเปลี่ยน แล้วหยัดยืนทำหน้าที่ต่อไป เราก็เช่นกัน เอาความผิดพลาดเป็นบทเรียน เพื่อก้าวต่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ แต่ก็อย่าลืมเก็บเกี่ยวความสุขรายทางไปด้วย

๑๑๔. หลังเปิดประเทศ

ไม่ได้ไปบ้านสวนที่บ้านนานานเกือบเจ็ดเดือน ตั้งแต่ต้นเมษายนจนเปิดประเทศต้นพฤศจิกายน ๖๔ ทางเข้าบ้านถูกต้นกระถินก้างปลา สาบเสือ เครือ พันประตูรั้วจนเอารถเข้าจอดหน้าประตูไม่ได้ต้องไปจอดซอยข้าง ๆ แล้วเดินลงไปเลื่อยตัดออก

ในสวน หญ้าไม่ค่อยขึ้นมากนักใต้ร่มเงาต้นไม้ใหญ่ แต่จะมีเครือขึ้นคลุมต้นไม้ เป็นพืชที่ไม่ค่อยน่ารัก อาศัยต้นอื่นขึ้นไปหาแดด

แล้วบังไม่ให้ต้นนั้นได้รับแสง ถ้าปล่อยไปนาน ๆ ต้นไม้สังเคราะห์แสงไม่ได้จะยืนต้นตาย ... เครือเหล่านี้มักอาศัยต้นก้างปลา กระถิน หรือแดงสิงคโปร์พันขึ้นต้นไม้เป้าหมาย ... ส่วนบริเวณนอกร่มไม้ หญ้าจะขึ้นสูงมากกว่ามาก ๆ

ก่อนนั้นใช้เครื่องตัดหญ้าตัดหญ้า ต่อมาเปลี่ยนเป็นใช้จอบถางเพราะคิดว่าขุดรากถอนโคนจะช่วยให้หญ้าขึ้นได้ช้า แต่เท่าที่สังเกตดู จะเห็นว่าไม่ค่อยช้านักเมื่อเข้าหน้าฝน หญ้าก็ยาวได้และโตเท่า ๆ กับหญ้าที่ถูกตัดด้วยเครื่องตัดหญ้า คือ เติบใหญ่ได้สูงสุดของหญ้าในสภาพนั้น ๆ แล้ว

รอบนี้เลยเปลี่ยนใช้วิธีเหยียบ อย่างที่เขาทำ Crop Circle โดยเอาไม้หน้าสาม เจาะรูด้านข้างทั้งสองข้างเพื่อร้อยเชือก แล้วเดินเหยียบบนไม้ให้ทับหญ้านอนราบลง รอวันตายเอง ช่วงหน้าหนาวและหน้าแล้ง เพราะปกติหญ้าจะแห้งตายในช่วงนั้น ๆ อยู่แล้ว

วิธีนี้ ยังถือว่าเป็นการทดลองทำ ถ้าได้ผลตามที่คิดไว้ก็ทำต่อ หากไม่ได้ผลก็จะหาวิธีใหม่ ... ตอนนี้เปลี่ยนเป็นตัดหญ้าแล้วครับ

สุดท้ายก็หวังว่า เปิดประเทศคราวนี้ โรคโควิดจะไม่กลับมาระบาดรุนแรงจนต้องกลับไปปิดประเทศกันอีกครั้ง

๑๑๕. แด่ธงไทย

เริ่มจากโปสเตอร์โปรโมทนางงาม ... เป็นไปถึงเพียงนี้แล้วหรือ เห็นบางคอมเม้นบอกว่า ธงชาติเป็นเพียงแค่วัตถุ อย่าไปคร่ำครึ มองให้กว้าง แล้วจะไม่เป็นทุกข์ ... ที่บ้าน ที่โรงเรียน สมัยนี้เขาสอนกันอย่างไร? ไม่ได้ศึกษาเรียนรู้ประวัติศาสตร์กันเลยหรือไง?

ธงชาติเป็นสัญญลักษณ์ของชาติ ที่คนไทยยืนตรงหันหน้าไปยังธงชาติเพื่อแสดงความเคารพเมื่อได้ยินเสียงเพลงชาติ หรือหลังจากนักกีฬาได้รับเหรียญรางวัล ... ในขณะอยู่ต่างประเทศ เพียงเห็นธงชาติไทย ก็รู้สึกภูมิใจ และน้ำตาซึมแล้วครับ

๑๑๖. ช่างเขา ช่างเรา

แต่ละคนมีความคิดอิสระ เราห้ามความคิดใครไม่ได้ ใครจะวิพากษ์วิจารณ์อย่างไรตามใจเขา ปล่อยเขาไป เราตั้งใจทำตามเป้าหมายที่มี รู้จักนำคำชม คำติเตียน มาปรับปรุงให้เหมาะสม แต่อย่าไปเสียเวลา เสียความรู้สึก หรือยึดติดจนเสียงาน

๑๑๗. หยุดหาจึงพบพา

เราอาจเคยไขว้คว้าหาความสุขจากภายนอกมาเติมเต็มความต้องการ แต่บ่อความอยากนั้น ถมไม่เคยเต็ม ... เมื่อหยุดเสาะหาตามความอยากจนเกินไป มาเพียงพอกับสิ่งที่มี สิ่งที่พอจะหาได้ไม่เหน็ดเหนื่อยจนเกินไป ก็จะทุกข์น้อย เมื่อทุกข์น้อยลง ความสบายตัว ความสบายใจ ก็มีมากขึ้น

๑๑๘. วางอดีต

ในอดีตชาติเราอาจเคยเกิดเป็นคนใหญ่คนโต คนธรรมดา หรือสรรพสัตว์อื่นใดมามากมายหลายกัปหลายกัลป์นับไม่ถ้วน อาจเคยทำกรรมดี/ไม่ดีต่อกันและกันไว้ เวียนวนชดใช้กันมาหลายภพหลายชาติ

ในชาติปัจจุบัน ที่เกิดมาเป็นคน ผู้คนต่าง ๆ ที่เราพบปะด้วยอาจได้เคยเจอะเจอทำกรรมใด ๆ ระหว่างกันมานมนาน เป็นวิบากกรรม ไม่ใช่การบังเอิญที่เราได้พบใครบางคน ทำบางสิ่งบางอย่างร่วมกัน

กรรมในอดีต กลับไปแก้ไขไม่ได้ ทำกรรมใดไว้ ต้องได้รับผลกรรมนั้น ๆ

"สัตว์ทั้งหลาย มีกรรม เป็นกำเนิด
กรรมก่อเกิด เป็นที่พึ่ง พิงอาศัย
เป็นทายาท แห่งกรรม ของตนไป
เผ่าพันธุ์ไหน กรรมจำแนก แจกเที่ยงธรรม"

พระพุทธเจ้า ทรงเน้นให้อยู่กับปัจจุบันขณะ อดีตผ่านไปแล้ว อนาคตก็ยังมาไม่ถึง

ปัจจุบันทำได้เพียงขอขมาและอโหสิกรรมให้กันและกัน แล้วดำรงสติ สร้างปัญญาให้เกิดขึ้น ให้จิตเข้าถึงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่มีตัวเรา ของเรา เป็นเพียงสภาวะธรรมที่เกิดดับตามเหตุปัจจัย ไม่มีอะไรให้ต้องยึดถือ ไม่มีเราในจิตสุดท้าย ปล่อยคืนสู่ธรรมชาติให้หมด ก็ไม่ต้องกลับมาเกิดอีก

กลอนบทนี้แต่งขึ้นหลังจากดูคลิปรายการ The Ghost Secret มาระยะหนึ่ง ซึ่งพาไปชมวัดวาอาราม สถานที่สำคัญต่าง ๆ ชวนทำบุญ ส่งเสริมพระพุทธศาสนา และบางโอกาสเผยถึงอดีตชาติภพต่าง ๆ ของผู้คนที่มีดวงสมพงษ์กัน ช่วยให้ได้ขอขมา อโหสิกรรมแก่เจ้ากรรมนายเวรต่าง ๆ

๑๑๙. เผื่อทอนกรรม

บุคคลต่าง ๆ ที่ได้พบเจอในชาตินี้ อาจได้พบเจอกันก่อนเก่ามาแล้วหลายภพชาติ เวรกรรมที่ทำกันมาในอดีตชาติเหล่านั้น หักล้าง ชดใช้ กันเรื่อยมานานหลายกัปหลายกัลป์ จะลบล้างออกไปไม่ได้เลย หากชาตินี้ยังคงก่อเวรกรรมต่อกันอยู่อีก

การขอขมากรรมระหว่างกัน อุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรต่าง ๆ และปฏิบัติตนอยู่ที่ศีลธรรม ละชั่ว ทำดี ทำใจให้ผ่องแผ้ว อาจช่วยลดทอนวิบากกรรมระหว่างกันได้บ้าง

ละชั่ว: ได้โดยปฏิบัติอยู่ในศีลธรรม ไม่ผิดศีล ๕
ทำดี: ปฏิบัติตามแนวทางมรรค ๘ คือ
๑. มีความเห็นที่ถูกต้อง รู้ในอริยสัจ ๔
๒. มีความคิดที่ถูกต้อง คิดในการออกจากกาม ไม่พยาบาท และไม่เบียดเบียน
๓. มีวาจาที่ถูกต้อง ไม่พูดเท็จ หยาบคาย ส่อเสียด และเพ้อเจ้อ
๔. มีการปฏิบัติที่ถูกต้องเว้นจากการฆ่า โจรกรรม และการประพฤติผิดในกาม
๕. มีการหาเลี้ยงชีพที่ถูกต้อง เว้นจากมิจฉาชีพ การละเว้นจากอาชีพฆ่าสัตว์ อาชีพที่เบียดเบียนผู้อื่น

๖. มีความเพียรที่ถูกต้อง มีสัมมัปปธาน ๔ คือ ความพยายามป้องกันอกุศลที่ยังไม่เกิด ละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ทำกุศลที่ยังไม่เกิด และดำรงรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้ว
๗. มีสติที่ถูกต้อง ปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน, เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน, จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน
๘. มีสมาธิที่ถูกต้อง คือ ทำสมาธิเข้าถึงฌาน ๔
ทำใจให้ผ่องแผ้ว: มีสติ สมาธิ และปัญญา ให้ปฏิบัติตามแนวทางละชั่ว ทำดี ได้อย่างต่อเนื่อง

๑๒๐. เช่นนั้นเอง

แท้จริงแล้ว ตัวตนของตน ไม่มี เป็นเพียงสิ่งสมมุติ ที่เกิดจากความคิดปรุงแต่งแล้วยึดมั่นถือมั่นว่ามีขึ้นมาจริง ๆ เมื่อยึดมั่นตัวตน ของตน ก็อยากให้มีความมั่นคง ไม่เสื่อม แต่ความเปลี่ยนแปลง เสื่อมถอย การอยู่ในสภาวะที่ถูกบีบคั้นกดดันต่าง ๆ เป็นธรรมชาติของสภาวะธรรม ที่จำต้องแปรไปตามเหตุปัจจัยที่มากระทบ ดังนั้นเมื่อพยายามฝืนธรรมชาติ แล้วไม่สบอารมณ์จึงต้องทุกข์ใจเป็นธรรมดา เพราะไปยึดกับสิ่งที่มีธรรมชาติไม่ถาวร

หากยอมรับ ไม่ยึดไว้ ก็จะไม่ทุกข์ใจ เพราะการยึดในขันธ์ทั้งปวงเป็นทุกข์ในอริยสัจ
(จากหนังสือพุทธธรรม)

๑๒๑. ทำดีได้ความดี

ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว หมายถึง ทำดีได้ความดี ได้กรรมดี ทำชั่วได้ความชั่ว ได้กรรมชั่ว เดี๋ยวนั้นเลย ซึ่งเหมือนถูกบันทึกเป็นบัญชีกรรมดีกรรมชั่วของแต่ละคน ซึ่งต้องได้รับผลกรรมนั้น ๆ ในที่สุด

แต่ทำดีแล้วจะได้รับชื่อเสียง เงินทอง ลาภ ยศ สรรเสริญ สุขในทางโลกธรรม ๘ หรือไม่ เป็นอีกขั้นตอนหนึ่ง ซึ่งอาจอยู่กับหลายเหตุปัจจัยประกอบกัน ทั้งจังหวะเวลา สถานที่ บุคคล รวมถึงตัวเองหากคิดว่าทำแล้วไม่ได้ผลตอบแทนตามที่คาดหวังก็ทุกข์ใจได้เช่นกัน

เมื่อทำดี ไม่ควรคาดหวังเพียงผลประโยชน์ในทางโลก แต่ควรคำนึงถึงการลดกิเลส ตัณหา อันเป็นต้นเหตุของทุกข์ใจทั้งหลายเสียให้สิ้น เพื่อเข้าถึงความสุขอันแท้จริง
(จากหนังสือพุทธธรรม บทที่ ๕-กรรม)

๑๒๒. สู่สายกลาง

ข้างหนึ่งคร่ำเคร่งการปฏิบัติมากจนเกินไป ดั่งเช่นพระพุทธเจ้าตอนก่อนตรัสรู้ได้บำเพ็ญทุกรกิริยาผ่านมา กับอีกข้างปล่อยจิตใจ

ตามแต่ตัณหาจะชักจูงไป ซึ่งไม่ดีทั้งนั้น อาศัยการดำเนินสายกลาง ไม่ตึง ไม่หย่อนจนเกินไป ช่วยให้พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ได้ จึงเป็นแนวทางที่ทรงสั่งสอนแก่สาวกต่าง ๆ สืบมา

๑๒๓. เล่นกับจิต

ขณะพยายามเจริญสติ พบว่าจิตมักจะไม่อยู่นิ่ง มักจะคิดไปเรื่อยเปื่อย ไปอยู่กับอดีตบ้าง อนาคตบ้าง ไม่ค่อยอยู่กับปัจจุบันได้นานนัก จริงหันไปพิจารณาบ้าง เช่น ในแง่ของการเกิด-ดับตามเหตุปัจจัยของสภาวะธรรมต่าง ๆ ตามวัฏฏะปฏิจจสมุปบาท หรือในแง่ไตรลักษณ์ ... พิจารณากับทำความสงบสลับกันไป

๑๒๔. ทำกิจคู่ทำจิต

เมื่อได้รับรู้เรื่องไตรลักษณ์แล้ว

- การทำกิจ จึงเป็นการปฏิบัติหน้าที่การงานที่รับผิดชอบ ด้วยการคิดถึงวันข้างหน้า ไม่คอยแต่แก้ปัญหาเฉพาะหน้า รวมทั้งไม่ประมาทในการเพียรสร้างกุศลกรรมทั้งหลายตามหลักสัมมัปปทาน ๔
- การทำจิต เป็นการยกระดับจิตเพื่อความหลุดพ้นเป็นอิสระจากวัฏฏะสงสาร เป็นการเข้าถึง รู้ซึ่งความจริง ว่าสภาวธรรมทั้งหลายมีการแปรเปลี่ยนไปตามเหตุปัจจัย

การกิจจึงควรทำคู่กับการทำจิต เพื่อหลุดพ้นจากวัฏฏะสงสาร ด้วยความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต
(จากหนังสือพุทธธรรม-ไตรลักษณ์)

๑๒๕. เรื่องที่ทรงสอน

สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอน คือ เรื่องทุกข์ และการดับทุกข์ เท่านั้น

ทุกข์เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ และรู้ว่าต้นเหตุของทุกข์ คือ ตัณหา อันเกิดจากความติดใจยินดีในเวทนาที่อยากให้คงอยู่แบบนั้นนาน ๆ เกิดความยึดมั่นถือมั่น แต่เมื่อไม่สมหวังเพราะการแปรเปลี่ยนไปตามเหตุปัจจัยต่าง ๆ ก็เป็นทุกข์

จะดับทุกข์ได้อย่างไรนั้น พระพุทธองค์ทรงสอนให้
๑. ปฏิบัติสายกลาง ไม่ตึงหรือหย่อนจนเกินไปอันอยู่สุดโต่งแต่ละด้าน ซึ่งทำให้เนิ่นช้าเสียเวลาจนอาจต้องตายเสียก่อนจะบรรลุธรรม
๒. ต้องปฏิบัติด้วยตนเอง พระพุทธเจ้าเป็นเพียงผู้ชี้ทางเท่านั้น
๓. สภาวธรรมต่าง ๆ มีเกิด-ดับตามเหตุปัจจัย ตามแนวปฏิจจสมุปบาท เมื่อมีเหตุที่สัมพันธ์กันก็เกิด เมื่อหมดเหตุก็ดับไป
๔. ให้ละชั่ว ทำดี ทำจิตใจให้ผ่องแผ้วปราศจากกิเลส
๕. สังขารทั้งหลาย มีการแปรเปลี่ยนไป อยู่ในสภาวะถูกบีบคั้นกดดัน เป็นทุกข์ และไม่มีตัวตน บังคับไม่ได้

๖. ชีวิตนี้น้อยนัก ควรไม่ประมาท คือ มีสติ ปัญญา ในการทั้งปวง และเพียรยกระดับจิตในการสร้างกุศลธรรม

ทั้งนี้ ท่านพุทธทาสได้สรุปรวมลงในประโยคสั้น ๆ ว่า "สิ่งทั้งปวง ไม่ควรไปยึดมั่นถือมั่น"

การทำอย่างไรให้ไม่ยึดมั่นถือมั่น คือ เมื่อมีอะไรมาสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือ ใจ ก็เพียงสักว่าได้ดู ได้ยิน ได้กลิ่น ได้ชิม ได้กระทบ และได้รู้สึก ไม่ก่อเกิดเวทนาสุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ ต่อผัสสะนั้น ๆ อันก่อเกิดตัณหา ความอยากได้ อยากมี อยาก เป็น หรืออยากไม่มี_ไม่เป็น ให้กลายเป็นอุปาทานการยึดมั่น ถือมั่นต่อไปได้
(ที่มา คำเทศนาของท่านพุทธทาส)

๑๒๖. กามาวจร

คำว่ากาม จะครอบคลุมทั้ง ความอยาก ความต้องการ ความ ปรารถนาในกามคุณ ๕ อันประกอบด้วย รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ

กามาวจร หมายถึง ยังคงข้องอยู่ในกาม

กามาวจรภูมิ เป็นภูมิของสัตว์เดรัจฉาน สัตว์นรก เปรต อสูรกาย คน ตลอดจนเทวดา ที่จัดว่ายังข้องกับกามคุณทั้ง ๕

เมื่อความต้องการในกามแรงกล้าและขาดสติยั้งคิด อาจจะร้อนรน ยอมทำทุกอย่างได้ เพื่อให้ได้เสพกามตามที่ตนปรารถนา แต่ครั้นเมื่อได้ตามความประสงค์แล้ว จะผ่อนคลายลง สติเริ่มกลับคืนมา จนกว่าเกิดความอยากในกามขึ้นมาอีก ผลัดเปลี่ยน เวียนวนไปได้เรื่อย ๆ ตราบใดยังข้องติดอยู่ในกามเช่นนี้

๑๒๗. เอาจริงหรือยัง?

กลอนบทนี้มาจากแนวคิดเกี่ยวกับจิตในภาคผนวก ที่ ๘๐ ที่ว่า วิญญาณธาตุ (จิต) หรือธาตุรู้ (ธรรมชาติที่รู้แจ้งอารมณ์) ที่ถูกยึดว่าเป็นเรา มีความใสซื่อบริสุทธิ์มาแต่เดิม เปรียบเสมือนเด็กที่ไร้วิชชาจึงหลงไปรวมกับธาตุทั้งห้า (ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ) เกิดเป็นสัตว์ในกามาวจรต่าง ๆ ในที่นี้สมมุติว่าเป็นคน

เมื่อเกิดมาแล้ว จึงยึดเอาขันธ์ห้าเป็นเรา ของเรา พยายามไขว้คว้าสิ่งต่าง ๆ มาครอบครองเป็นทรัพย์สินเพิ่มเติม ตามอำนาจกิเลสตัณหา แม้ต้องทุกข์กับสิ่งนั้น ๆ ก็ยังไม่เคยหลาบจำ คล้อยตามจนเกิดอุปาทาน เวียนตายเวียนเกิดมาหลายภพภูมิชั่วกัปชั่วกัลป์ นานแสนนาน

มาชาตินี้ แม้รู้ว่าทุกข์ที่แท้ คือ การยึดขันธ์ห้าเป็นเราของเรา หากเพียงแค่วางขันธ์ห้าไปเสีย ตระหนักว่าเป็นเพียงการแปรไปตามเหตุปัจจัยของธรรมชาติ เราจะปล่อยวางขันธ์ห้าได้ แล้วเราหรือจิตซึ่งมีวิชชา จะหลุด ว่าง จากการติดยึดทั้งหลาย .... เป็นพลังงานที่คงอยู่ ไร้สภาพ ไร้กาลเวลา อิสระจากทุกสิ่งแม้กระทั่งตัวเอง ... ก็ยังไม่คิดจะตั้งใจปฏิบัติอย่างจริงจัง

ฉันออกจากค่ายไปอาศัยวัดอยู่เพราะไม่รู้ไปไหน และคุ้นเคยหลวงตา เนื่องจากไปเรียนเสริมอาชีพที่นั่นหลายหลักสูตร (ฉันจบ ปวช. ช่างไฟฟ้าอิเล็กทรอนิกส์มาก่อน) ไม่นานนัก เจอโก๊ช้วนตอนเดินตามหลวงตาบิณฑบาตรยามเช้า บอกว่านายหัวตามหา อยากให้ไปอยู่ที่บ้านสวน เขากำลังจะลงทุเรียน อยากให้ไปดูแล ... ตอนนั้นฉันขอบคุณและปฏิเสธไป เพราะยังรู้สึกละอายใจอยู่ แต่นายหัวมาตามถึงวัด ชวนไปอยู่บ้านสวนวันรุ่งขึ้น จึงได้ลาหลวงตาออกจากวัดไป ... แต่นายหัวก็ไม่ได้ลงทุเรียนอะไร คงอ้างเพื่อต้องการช่วยฉันแค่นั้นเอง

๑๒๘. ท่องจักรวาล

บทกลอนนี้เกิดขึ้นหลังจากอ่านบทความเกี่ยวกับความก้าวหน้าทางฟิสิกส์ที่นักวิทยาศาสตร์ได้ค้นพบวิธี "Warp Drive" ที่บิดงอช่องว่างกาลเวลาเพื่อท่องจักรวาลได้อย่างรวดเร็ว โดยที่ยังใช้ความเร็วต่ำกว่าแสง ... เกิดความคิดขึ้นมาว่า หากสามารถถอดจิตได้ จะท่องจักรวาลได้รวดเร็วกว่ามาก ๆ เมื่อไปถึงจุด

หมาย อาจเช่าใช้กายหยาบที่นั่น เหมือนกับเช่ารถขับกันในทุกวันนี้ ที่จะเอารถไปเองก็ไม่สะดวก ไปแต่ตัว ไปถึงก็เช่ารถใช้ ซึ่งอาจเป็นพวงมาลัยซ้าย มีป้ายทะเบียนรถ การจ่ายภาษีที่แตกต่างกันออกไป ... กายหยาบที่นั่น ก็ทำนองเดียวกัน เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมบนดาวดวงนั้น ๆ มากกว่า

แต่การคิดไปเรื่อย ๆ จะลืมนึกถึงกายตัวเอง เป็นการส่งจิตออกนอก อย่างไรก็ตาม หากรู้ว่ากำลังคิดอยู่ ก็ยังดี ถ้ารู้ว่ากำลังจะคิดได้ก็ยิ่งดี ความคิดเพ้อเจ้อจะหยุดไปได้เร็ว
หมายเหตุ: "Warp Drive" จะอ่านแบบฝรั่งว่า วอร์ปไดรฟ์ แต่คนไทย (ใครนำนะ?) จะเรียกว่า "วาร์ปไดรฟ์"

๑๒๙. ริดสีดวง

โก๊ช้วนไปที่ค่ายมวยวันนี้ แต่คงไม่มีใครฟังแกพูด เลยโทรมาคุยกับฉัน เล่าถึงเรื่องริดสีดวงที่เป็นอยู่บ่อย และคิดว่ามีผลมาจากการพักผ่อนน้อย ดื่มน้ำน้อย และเครียดโดยไม่รู้ตัว จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ และประสบการณ์ตรง เลยขอนำมาเผยแพร่วิธีป้องกัน/รักษาไว้ในที่นี้

๑๓๐. ฉันเป็นฉัน

เวลาที่ฉันมองพฤติกรรมของตัวเอง บ่อยครั้งจะต่างจากมุมมองของคนอื่น แต่ละคนก็มองเราต่างกัน หากใส่ใจกับความรู้สึกของผู้อื่นมากจนเกินไป จะทำตัวไม่ถูก ให้ง่ายที่สุด คือ เป็นอย่างที่เราเป็นอย่าให้ผิดศีลก็ดีพอแล้ว

๑๓๑. จิตเดิมแท้

จากหนังสือสูตรเว่ยหล่าง ที่แปลโดย พุทธทาสภิกขุนั้น ได้เน้นให้เข้าถึงจิตเดิมแท้อันมีอยู่แล้วในตัวเอง

จิตเดิมแท้ คือ รากเหง้าแห่งความเป็นพุทธะ ไม่ใช่สิ่งถาวรหรือสิ่งชั่วคราว ไม่ได้เป็นฝ่ายดีหรือฝ่ายชั่ว เป็นธรรมชาติล้วน ๆ อันแท้จริง มิใช่เป็นของคู่ มีอยู่แล้วในคนทุกคน เป็นภาวะที่แท้แห่งจิต อยู่นอกเหนือจากการเปลี่ยนแปลง เป็นธรรมชาติแท้ของตัวเอง สัตว์ทั้งหลายทุกชนิดไหลเทออกจากจิตเดิมแท้ ไม่ต้องเสาะหาจากที่อื่น มีอยู่ในจิตที่ไม่บริสุทธิ์ของเรา แต่ที่มองไม่เห็นเพราะเป็นเช่นเดียวกับดวงอาทิตย์ (จิตเดิมแท้) ที่ถูกเมฆ (กิเลส) บดบัง

เมื่อเข้าถึงจิตเดิมแท้ได้ คือ เข้าถึงความเป็นพุทธะ จะเห็นว่าเป็นเช่นนั้นเอง (ตถตา) เห็นถึงความไร้แก่นสารของการยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวงที่เห็นได้ด้วยอายตนะ อันเป็นเพียงมายาเป็นอนิจจัง

และยังสอนว่า ให้มีสัมมาทิฏฐิและปัญญาปล่อยตัวเองจากการหลงติดกับกิเลส อย่าเสียเวลาค้นหาความผิดของผู้อื่น จะทำให้ติตเรามัวหมองไปด้วยความเกลียด ความชัง ละทิ้งความคิดปรุง

แต่งอันเชื่อถือไม่ได้ ให้อยู่กับปัจจุบัน ออกจากสิ่งคู่ แล้วจะบรรลุพุทธภาวะ

ถ้าฉันจะเปรียบกับหลักทางเถรวาท (โปรดใช้โยนิโสมนสิการ) จิตเดิมแท้ คือ จิตเดิม (ที่ปภัสสร) แต่มีวิชชาแล้ว (คนที่จะเข้าถึงจิตเดิมแท้ได้ ต้องสอนจิตจนมีวิชชาแล้วเท่านั้น) จึงไม่มีกิเลสไปรวมกับธาตุห้าอีกต่อไป ... โดยที่วิชชานั้น ได้มาจากการไม่หลงไปยึดติดในอารมณ์ต่าง ๆ ที่เห็นได้ทางอายตนะ อันเกิดจากการเห็นแจ้งถึงความไร้แก่นสารที่จะไปยึดมั่นหมายในขันธ์ ไม่ยึดตัวกูของกู ตัณหาก็เกิดขึ้นไม่ได้ เป็นการตัดวงจรปฏิจจสมุปบาท

๑๓๒. จิตหนึ่ง

จากหนังสือ คำสอนครูบาฮวงโป แห่งนิกายเซน แปลโดยท่านพุทธทาสภิกขุ

ครูบาฯ มีความมุ่งหมายให้เห็นสภาพความเป็นจริงของสรรพสัตว์ทั้งหลาย ว่าเป็นการรวมของธาตุธรรมชาติกับจิตหนึ่งเท่านั้น ไม่แตกต่างกันเลยระหว่างสรรพสัตว์หรือพุทธะ เมื่อปราศจากความคิดปรุงแต่ง อันนำไปสู่การสร้างภพ ชาติ (ตัวกู ของกู) ขึ้นมา

จิตหนึ่ง ไม่มีภาวะเป็นของคู่ จึงเป็นเพียงความว่าง แต่ไม่ใช่ไม่มีอะไร ดั่งเช่น คลื่นเกิดจากน้ำ คลื่นไม่ใช่น้ำ คลื่นเป็นเพียงมายา

ของน้ำ น้ำแท้ว่าง ... สรรพสัตว์ทั้งหลายเกิดจากจิตหนึ่ง สรรพสัตว์ทั้งหลายไม่ใช่จิตหนึ่ง เป็นเพียงมายา จิตหนึ่งนั้นเป็นดั่งความว่าง

จิตหนึ่งมีมากับตัวตั้งแต่ต้นแล้ว ไม่ต้องค้นหาหรือศึกษาอย่างยืดยาว เพียงตัดความคิดปรุงแต่งออกไป ก็จะเข้าถึงจิตเดิมที่ปภัสสร แต่ไม่หลงติดกับกิเลสอีกต่อไป

เมื่อเปรียบเทียบกับแนวเถรวาท (โปรดใช้โยนิโสมนสิการ) จิตหนึ่งของครูบาฮวงโป คือ จิตเดิมแท้ของท่านเว่ยหล่าง คือ จิตเดิมที่มีวิชชา จึงไม่หลงติดกับกิเลส กลับมาเกิดอีก เป็นเพียงความว่าง (สุญญตา) เป็นนิพพาน ... เมื่อละความคิดปรุงแต่งได้จะละการสร้างภพ ชาติ เป็นการตัดวงจรปฏิจจสมุปบาท

๑๓๓. ธรรมะ ๙ ตา

ธรรมะ ๙ ตา ประมวลมาจากคำเทศนาของท่านพุทธทาสภิกขุ

เมื่อรับรู้ถึง (อนิจจัง) ว่าสรรพสิ่งไม่เที่ยงแท้ ต้องแปรไปเป็นธรรมดา ด้วยมี (ทุกขตา) อันเป็นสภาวะที่ถูกบีบคั้น ให้ไม่อาจทนอยู่ในสภาพเดิมได้ และด้วยความเป็น (อนัตตา) ของสิ่งทั้งหลาย ที่รวมตัวขึ้นของธาตุธรรมชาติ ไม่ได้เป็นตัวตนของใคร

อย่างแท้จริง ไม่อาจบังคับได้ ต้องเสื่อมสลาย เป็นสภาวะไตรลักษณ์ ของสิ่งทั้งปวง และเห็นถึง (ธัมมัฏฐิตตา) ความตั้งอยู่ธรรมดาอย่างนั้น ที่ต้องผันแปรไป ด้วยมี (ธัมมนิยามตา) เป็นกฎธรรมชาติบังคับอยู่ ให้เป็นไปตามกระแส (อิทัปปัจจยตา) ที่แปรตามเหตุ ตามปัจจัย ตามธรรมชาติ และเห็น (สุญญตา) ว่าทุกสรรพสิ่งเป็นเพียงมายา ไม่คงทน เป็นความว่างในที่สุด สู่ (ตถตา) เห็นเป็นเช่นนั้นเอง ไม่เป็นอย่างอื่น เท่านี้เอง และเข้าถึง (อตัมมยตา) คือ หน่าย หย่า ขาดจากสิ่งทั้งปวงหมดสิ้น

๑๓๔. กงล้อแห่งวัฏฏะ

กงล้อแห่งวัฏฏะ หรือ กงล้อแห่งชีวิต (Wheel of Existence หรือ Wheel of Life) มักติดตั้งอยู่หน้าประตูทางเข้าวัดพุทธศาสนาของชาวทิเบตและอินเดีย

กงล้อนี้แสดงคำสอนออกเป็นภาพเพื่อง่ายต่อความเข้าใจและจดจำของชาวบ้านทั่วไป ให้เกิดความเกรงกลัวและละอายใจที่จะทำบาป โดยแสดงเกี่ยวกับการที่จิตไปเสวยในภพภูมิต่าง ๆ เวียนวนเป็นสังสารวัฏตามกรรมที่ก่อขึ้น ... ทั้งนี้ในอีกมุมมองหนึ่งภพภูมิต่าง ๆ เหล่านั้น คือ ภาวะจิตคนเราในปัจจุบัน เช่น


ภาพจาก: https://www.learnreligions.com/the-wheel-of-life-4123213

_ หากเกิดความก้าวร้าวขึ้น จะเปรียบเสมือนอยู่ในภูมิอสูร
_ หากเกิดความสุขขึ้น จะเปรียบเสมือนอยู่ในภูมิเทพ เทวดา
_ หากเกิดความหลงขึ้น จะเปรียบเสมือนอยู่ในภูมิสัตว์เดรัจฉาน
_ หากเกิดความโลภขึ้น จะเปรียบเสมือนอยู่ในภูมิเปรต
_ หากเกิดความโกรธขึ้น จะเปรียบเสมือนอยู่ในภูมิสัตว์นรก
_ หากเกิดความกลัวขึ้น จะเปรียบเสมือนอยู่ในภูมิอสุรกาย

ส่วนประกอบของกงล้อแห่งวัฏฏะ

วงกลมเล็กสุด สื่อถึงกิเลสในจิตใจ อันเป็นต้นเหตุของการทำกรรมในลักษณะต่าง ๆ

- หมู คือ หลง
- นก คือ โลภ
- งู คือ โกรธ

มักจะแสดงเป็นภาพสัตว์ คือ หมู นก และ งู กัดเกาะหางวงเป็นวงกลม สื่อถึงการสนับสนุนซึ่งกันและกันให้เพิ่มพูนกำลังกิเลสมากยิ่งขึ้น

บางภาพแสดงให้ นก และ งู ออกมาจากปากหมู คือ โลภ และ โกรธ ออกมาจากความหลง นั่นเอง

วงกลมถัดมา แสดงเป็นสีขาว-ดำ หมายถึง กุศลกรรม และ อกุศลกรรม ที่ส่งผลให้ไปเกิดในภพภูมิต่าง ๆ

วงกลมถัดไป แสดงถึงภพภูมิต่าง ๆ ทั้งหก (โดยบางกงล้อจะรวมภพภูมิของเทพและอสูรเข้าไว้ด้วยกัน จึงเหลือเพียงห้าภพภูมิ) ประกอบด้วย

- ภูมิของเทพ สื่อถึงความผาสุก น่ารื่นรมย์ จะทำให้ละเลยการปฏิบัติธรรมหรือสะสมกรรมดีให้มากขึ้น เมื่อตายมักไปเกิดในภูมิที่ต่ำลง
- ภูมิของอสูร สื่อถึงการต่อสู้กันเองด้วยความอิจฉาหรือสู้กับเทพ และมักจะแพ้เพราะเทพมีอานุภาพมากกว่า

- ภูมิของมนุษย์ สื่อถึงการต้องทุกข์ทรมานกับความไม่เที่ยงทั้งหลาย แต่มีช่วงเวลาแห่งความสงบอยู่บ้าง จึงเหมาะที่สุดต่อการปฏิบัติธรรม และหลุดพ้นจากกงล้อแห่งวัฏฏะนี้ได้
- ภูมิของสัตว์เดรัจฉาน สื่อถึงความทุกข์ทรมานการจากถูกกินทั้งจากสัตว์เดรัจฉานด้วยกันและจากมนุษย์
- ภูมิของเปรต สื่อถึงความอดอยาก หิว กระหาย และไม่ได้ตามที่ต้องการ
- ภูมิของสัตว์นรก สื่อถึงความเจ็บปวดทรมานอันประมาณมิได้ โดยมีนรกอยู่ถึง ๑๘ ขุม ที่ทรมานสัตว์นรกด้วยวิธีที่แตกต่างกันออกไป

ในแต่ละภพภูมิ จะปรากฎภาพพระโพธิสัตว์อวโลติเกศวร อันเป็นบุคลาธิษฐานด้านเมตาคุณของพระพุทธเจ้า ที่ทรงโปรดสัตว์ให้ไปสู่ภพภูมิที่สูงขึ้นหรือหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด โดยถือว่าเฉพาะภพภูมิมนุษย์เท่านั้นที่สามารถยกภูมิจิตไปนิพพาน คือ หลุดพ้นจากสังสารวัฏหรือกงล้อนั้นได้

วงกลมนอกสุด แสดงถึงปฏิจจสมุปบาท อันเป็นความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลให้เวียนวนในวัฏฏะสงสาร ดังนี้
- ภาพคนแก่ตาบอดถือไม้เท้าให้เด็กจูงนำทาง หรือ มีเฉพาะคนแก่ตาบอดถือไม้เท้าเดินคนเดียว เปรียบได้กับ อวิชชา คือ ความไม่รู้ในอริยสัจสี่ และปฏิจจสมุปบาท

- ภาพการปั้นหม้อ เปรียบได้กับ สังขาร หรือ การปรุงแต่งเจตนาให้กระทำการบางอย่างที่ไม่ถูกไม่ควรจากอวิชชา
- ภาพคนหรือลิงจับผลไม้ เปรียบได้กับ วิญญาณ (การรับรู้) คือ รู้ว่ามีความคิด ความตั้งใจ หรือเจตนาให้กระทำการบางอย่างขึ้น
- ภาพคนสองคน หรือคน ๆ เดียว นั่งเรือลอยไปตามลำน้ำ เปรียบได้กับ นามรูป ที่ถูกเลือกให้กระทำบางสิ่งบางอย่างนั้น ได้รับการกระตุ้นได้พร้อมทำงาน

- ภาพตึก บ้านเรือน มีช่องประตูหน้าต่าง เปรียบได้กับ สฬายตนะ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจ) อันเป็นทวารรับ/กระทำต่ออารมณ์ภายนอก อย่างใดอย่างหนึ่งถูกเลือกให้ทำงาน
- ภาพชายหญิงกอดหรือแสดงความรักต่อกัน เปรียบได้กับ ผัสสะ เกิดขึ้นเมื่ออารมณ์ภายนอก สฬายตนะ และ วิญญาณ ประชุมพร้อมกัน
- ภาพลูกศรทิ่มเข้านัยน์ตา เปรียบได้กับ เวทนา คือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากผัสสะทางอายตนะ ภายหลังรับอารมณ์ภายนอก
- ภาพคนดื่มน้ำ เปรียบได้กับ ตัณหา ความอยาก กระหาย ที่เกิดจากเวทนา แม้ว่าเหตุการณ์นั้น ๆ ผ่านพ้นไปแล้ว
- ภาพคนหรือลิงเก็บผลไม้ เปรียบได้กับ อุปาทาน คือ การยึดมั่นถือมั่น ติดใจในอารมณ์นั้น ๆ อย่างเหนียวแน่น
- ภาพหญิงท้อง เปรียบได้กับ ภพ คือ การก่อพฤติกรรม หรือภาวะชีวิตของการคงอยู่เกิดขึ้น

- ภาพการคลอด เปรียบได้กับ ชาติ คือ การเกิดขึ้นตัวตนของตัวตน หรืออุปาทานขันธ์
- ภาพคนแก่ คนตาย เปรียบได้กับ ชรา มรณะ แล้วตามด้วยโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส

ภาพยักษ์ที่โอบอุ้มกงล้ออยู่นั้น มีอธิบายว่า
- เป็นยมฑูตหรือสื่อถึงความเป็นอนิจจังของสังขารทั้งหลาย
- สองมือสองเท้าที่ล้อมกงล้อนั้น คือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย
- หัวกะโหลกห้าหัว คือ ขันธ์ห้า รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ

ภาพมุมซ้ายบน แสดงถึง การหลุดพ้นจากสังสารวัฏ โดยอาจแสดงเป็นวิมาร หรือ เป็นภาพดวงจันทร์

ภาพมุมขวาบน แสดงถึง พระพุทธเจ้า ชี้ทางหลุดออกจากสังสารวัฏ โดยท่านเป็นเพียงผู้บอก เราต้องปฏิบัติเองเท่านั้น

๑๓๕. ลาที

จากข่าวที่ลาซาด้า บริษัทอีคอมเมิร์ซซื้อขายสินค้าออนไลน์ปล่อยโฆษณาลดราคาช่วงวันที่ ๕ เดือน ๕ ปี ๒๕๖๕ มีลักษณะล้อเลียนสถาบันฯ จะเกิดกระแสแบนลาซาด้ากันแพร่หลายทั้งผู้ค้าและผู้ซื้อ

เลยแต่งกลอนบทนี้ขึ้น ส่วนหนึ่งเพื่อบันทึกเหตุการณ์ ส่วนหนึ่งเพื่อแสดงจุดยืนว่าไม่เห็นด้วยกับการกระทำดังกล่าว หวังว่าจะเกิดความตระหนัก ไม่ทำอีก และปรับปรุงแก้ไข ยังพอให้อภัยได้

๑๓๖. ขอนสอนใจ

จากพระพุทธดำรัส ในหนังสือ ขุมทรัพย์จากพระโอษฐ์ ท่านพุทธทาสภิกขุ ที่ว่า

ท่อนไม้ที่ไหลตามแม่น้ำคงคา หากไม่เข้ามาใกล้ฝั่งในหรือฝั่งนอก ไม่จมเสียในท่ามกลาง ไม่เกยบก ไม่ถูกมนุษย์หรืออมนุษย์จับไว้ ไม่ถูกวังน้ำวนพัดวนเอาไว้ หรือไม่เน่าในภายใน ท่อนไม้นั้นจักลอยไปสู่มหาสมุทรได้ เพราะเหตุว่าแม่น้ำคงคาลาดไหลเทไปสู่มหาสมุทรฉันใด....

ภิกษุทั้งหลาย ถ้าไม่แวะเข้าฝั่งข้างในข้างนอก ไม่จมลงในท่ามกลาง ไม่เกยบก ไม่ถูกมนุษย์หรืออมนุษย์จับไว้ ไม่ถูกเกลียวน้ำพัดวนเอาไว้ ไม่เน่าในภายในแล้วไซร้ จักโน้มน้อมไปสู่นิพพาน เพราะว่าสัมมาทิฏฐิย่อมโน้มน้อมโอนเอียงไปสู่นิพพานฉันนั้นเหมือนกัน ทั้งนี้
- ฝั่งใน หมายถึง อายตนะภายใน ๖
- ฝั่งนอก หมายถึง อายตนะภายนอก ๖
- จมลงเสียในท่ามกลาง หมายถึง นันทิราคะ ความกำหนัดยินดี

เกยบก หมายถึง อัสมิมานะ ถือว่าเรามี เราเป็น

- ถูกมนุษย์จับไว้ หมายถึง เป็นผู้คลุกคลี เพลิดเพลินโศกเศร้าอยู่กับชาวบ้าน มั่วสุมในกิจการงานอันบังเกิดแล้วของเขา นี้เรียกว่ามนุษย์จับไว้
- ถูกอมนุษย์จับไว้ หมายถึง ประพฤติพรหมจรรย์ โดยปรารถนาเป็นเทพนิกายหมู่ใดหมู่หนึ่งว่า ด้วยศีล พรต ตบะ หรือด้วยพรหมจรรย์นี้ เราจักได้เป็นเทวดาหรือเทพเจ้าองค์ใดองค์หนึ่ง นี้เรียกว่าถูกอมนุษย์จับไว้
- ถูกเกลียวน้ำวนวนไว้ หมายถึง หลงติดในกามคุณ ๕
- ความเป็นผู้เน่าเสียในภายใน หมายถึง เป็นผู้ทุศีล มีธรรมอันลามก ไม่สะอาด มีความประพฤติน่ารังเกียจ มีการงานลึกลับ ไม่เป็นสมณะก็ปฏิญาณว่าเป็นสมณะ ไม่เป็นพรหมจารี ก็ปฏิญาณว่าเป็นพรหมจารี เป็นผู้เน่าในภายใน มีใจชุ่มด้วยกามเป็นดุจกองขยะ นี้เรียกว่าเป็นผู้เน่าในภายใน

บทกลอนที่แต่งขึ้นนี้ ดัดแปลงบางส่วนเพื่อให้รับกับคำกลอน โดยเปรียบให้ขอนไม้ คือ กาย และคนถ่อขอนไม้ คือ จิต ในระหว่างทางจิตจะถูกล่อลวงในลักษณะต่าง ๆ หากมีความเห็นชอบตลอดสายจะผ่านพ้นได้และเข้าถึงนิพพานในที่สุด

๑๓๗. ฉันอยู่นี่

เมื่อถึงเวลาที่จิตออกจากร่าง ธาตุห้าที่ประกอบรวมเป็นกายอยู่นั้น จะแยกตัว คืนสู่ธรรมชาติ ส่วนหนึ่งอาจแปรไปรวมกับธาตห้าชุด ใหม่ เป็นกายใหม่ที่รอจิตดวงใหม่เข้ามารวม หรือแฝงอยู่กับต้นไม้ ใบหญ้า สายลม แสงแดด ท้องฟ้า เมฆหมอง พื้นดิน น้ำ หรือแปร ไปอยู่กับกายของสัตว์บางชนิด ...

ส่วนจิตที่ยังมีอุปาทานจะไปรวมกับธาตุห้าชุดใหม่ ในภพภูมิต่าง ๆ ... จนกว่าจะลงวางอุปาทาน มีวิชชา เบื่อหน่ายที่กับการเวียน ว่ายตายเกิด คลายกำหนด และหลุดพ้นในที่สุด

หลังจากฉันออกจากค่ายไปครานั้น วันนี้เป็นวันแรกที่ได้เจอน้องตุ๊ก น้องตาที่บ้านสวน นายหัวบอกว่าจะมาตั้งแต่เช้า เมื่อรดน้ำต้นไม้ บางส่วนเสร็จ ไม่ทำอะไรต่อ นั่งรอ ...

หลังจากช่วยขนข้าวของแล้ว ฉันก็แยกตัวไป ไม่ได้ปวนเปี้ยนอยู่ ใกล้ตามปกติ เด็ก ๆ ก็ไม่ได้พูดอะไรกับฉัน ... นายหัวค้างอยู่ ๒ คืน แวะไปเที่ยวตามที่ต่าง ๆ ด้วย หลังจากเยี่ยมเยียนเพื่อนบ้านแล้ว ... ฉันเก็บขนุน ฝรั่ง แก้วมังกร มะนาว กล้วยน้ำหว้า และดอกจำปา เตรียมไว้ให้ ... จนวันกลับ มีเพียงเสี้ยววินาทีตอนที่ฉันปิดประตูรั้ว ขณะรถกำลังเคลื่อนออกไป น้องตุ๊กหันมาโบกมือให้ฉันทางกระจก หลัง แค่นี้ลุงอ้วนก็ตื้นตันใจ จนทานข้าวไม่ลงไปหลายวันแล้วล่ะ

๑๓๘. รู้ วาง ว่าง

หัวเรื่องนี้ถูกวางนานแล้ว แต่ไม่มีจังหวะแต่ง พอได้โอกาสไปต่อบทฉันท์ในพันทิป เลยหยิบเนื้อหานี้ขึ้นมาแต่งเป็นคำประพันธ์ชนิดอินทรลิลาตฉันท์ ๑๑

ความหมายหลักอยู่ที่เมื่อผัสสะเกิด โดยหากมีสติสัมปชัญญะครบถ้วน จะเกิดการรู้ แล้ววางลงได้ ไม่ยึดไปปรุงต่อ ความว่างจึงมีขึ้นได้ในบัดดล คือ ว่างจากการยึดมั่นถือมั่นในเรื่องนั้น ๆ เสีย

๑๓๙. หยาดฝน

รูปกายสร้างขึ้นจากธาตุห้า ดิน น้ำ ไฟ ลม และ ช่องว่างอันเสื่อมและแปรไปตลอดช่วงชีวิต แต่อาจรู้ชัดตอนตายหลังจากเผากายนั้นแล้ว ธาตุทั้งห้าจะแปรไป รวมกันใหม่ หรือรวมกับธาตุห้าอื่น ได้ผลการรวมที่อาจเป็นคน สัตว์ พืช ก้อนหิน ดินทราย น้ำ หรือ อากาศ ไม่ได้สูญหายแค่แปรเปลี่ยนไป ... ในที่นี้นำเสนอในส่วนของน้ำในกาย ที่แปรไปเป็นฝน

๑๔๐. ยมสาร

เกิดมาครั้งนี้ ได้ใช้ชีวิตปล่อยจิตใจไปตามโลกธรรมเสียเนิ่นนานจนหลงลืมคิดไปว่ามีชีวิตอยู่เพียงชั่วคราว ระยะสั้น ๆ เท่านั้นไม่รู้ว่าจะไปเกิดเป็นอะไรอีก โอกาสเกิดเป็นคนช่างแสนยาก

แม้มีสารเตือนจากยมฑูตมาเป็นระยะ ๆ ทั้งการป่วยไข้ ผมหงอก หนังเหี่ยว ฟันหัก/ผุ ก็ยังไม่ยอมรับรู้ หรือให้ความสนใจ หากตระหนักได้ ก็ควรเร่งทำความเพียรเผากิเลส ปล่อยวางทางโลก อย่าไขว่คว้าเอาอะไรมาเป็นของตนให้มากมาย แล้วตัณหาจะจางลง เป็นการละตัวตนของตนลง จะหมดทุกข์ได้ในที่สุด

๑๔๑. นี่คือทีมไทย

หลังจากฉันดูการแข่งขันวอลเลย์บอลหญิง ระหว่างไทยกับ โดมินิกันแล้ว จึงคิดแต่งอินทรวิเชียรฉันท์ ๑๑ นี้ขึ้นมา

ฉันท์นี้แต่งขึ้น เพื่อให้กำลังใจและแสดงความชื่นชมนักวอลเลย์บอลสาวทีมชาติไทย ตั้งใจแต่งเผื่อไว้ให้สามารถใช้ได้ทุกยุค เพราะเชื่อมั่นว่ามีความตั้งใจ มุ่งมั่น และสร้างผลงานให้เป็นที่ยอมรับในระดับนานาชาติของทีมสาวไทยแต่ละชุดไม่แตกต่างกัน

.... อาทิตย์ก่อน โก๊ช้วนพาน้องตุ๊กมาหาฉันขณะกำลังตัดหญ้าอยู่ ดูเหมือนนายหัวหญิงอาจจะให้อภัยฉันบ้างแล้ว จึงยอมให้น้องมากับนายหัว และโก๊ช้วน ... น้องตุ๊กเอากางเกงมวยสีแดงมาฝาก บอกว่าตัวเดิมเก่ามากแล้ว มีรูปและชื่อฉันอยู่บนกางเกงด้วย "หนูระบายสีเองเลย" ทำเอาลุงอ้วนไม่กล้าใส่ อยากเก็บไว้เป็นที่ระลึกนาน ๆ ... อิ่มอกอิ่มใจกินข้าวไม่ลงไปหลายวันเลย

๑๔๒. ปฏิจจสมุปบาท

มีมุมมองเกี่ยวกับปฏิจจสมุปบาทในเบื้องต้น ดังนี้
- ผู้ใดเห็นปฏิจจสมุปบาท ผู้นั้นเห็นธรรม .... ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราตถาคต
- ปฏิจจสมุปบาท เป็นคำสอนที่ต้องทำความเข้าใจ ซึ่งอยู่ระหว่างความมีตัวตนกับสาบสูญ ไม่ใช่สอนศีลธรรมแบบมีตัวตนของตนรับทุกข์ แต่สอนปรมัตรธรรมให้เข้าใจการแปรไปของธรรมชาติล้วน ๆ คือ ไม่มีตัวตนที่แท้จริง ที่เห็นว่ามีตัวตนนั้น คือ การแปรไปของธรรมชาตินั่นเอง
- ปฏิจจสมุปบาทอาจตีความว่ารับผลกรรมจากอดีตชาติ (รอบแรกสุดของชาตินี้) หรือ จากชาตินี้เอง (รอบต่อ ๆ มา)
- ผู้ที่มีสสตทิฏฐิ จะเห็นว่าเที่ยง แม้ร่างกายตายไปแล้วแต่จิตยังคงอยู่และไปเกิดใหม่อยู่เสมออยู่ เวียนว่ายตายเกิดไม่มีจบสิ้น จะไม่เชื่อว่าสามารถหลุดพ้นจากวัฏฏะสงสารได้
- ผู้ที่มีอุจเฉททิฏฐิ จะเห็นว่าตายแล้วสาบสูญ เกิดมาเพียงชาติเดียว จะไม่ละอายเกรงกลัวต่อบาป ไม่มีจิตไปเกิดใหม่ ถ้าเชื่อแบบนี้จิตจะไปเกิดในอบาย ยากที่จะหลุดพ้นวัฏฏะสงสาร
- ส่วนผู้ที่มีสัมมาทิฏฐิ หรือทางสายกลาง จะไม่อยากวนเวียนในวัฏฏะสงสาร เพราะเกิดมาต้องเจอกับความทุกข์ จึงอยากหลุดพ้น โดยละวางจิตนั้น หากไม่ยึดจิตไว้แล้ว ก็จะไม่มีการเกิดใหม่ จิตนั้น ๆ ไม่เป็นใครของใคร เป็นจิตที่มีวิชชา (วิชชา=ทิฏฐิชอบ) ไม่อยากเกิดอีก

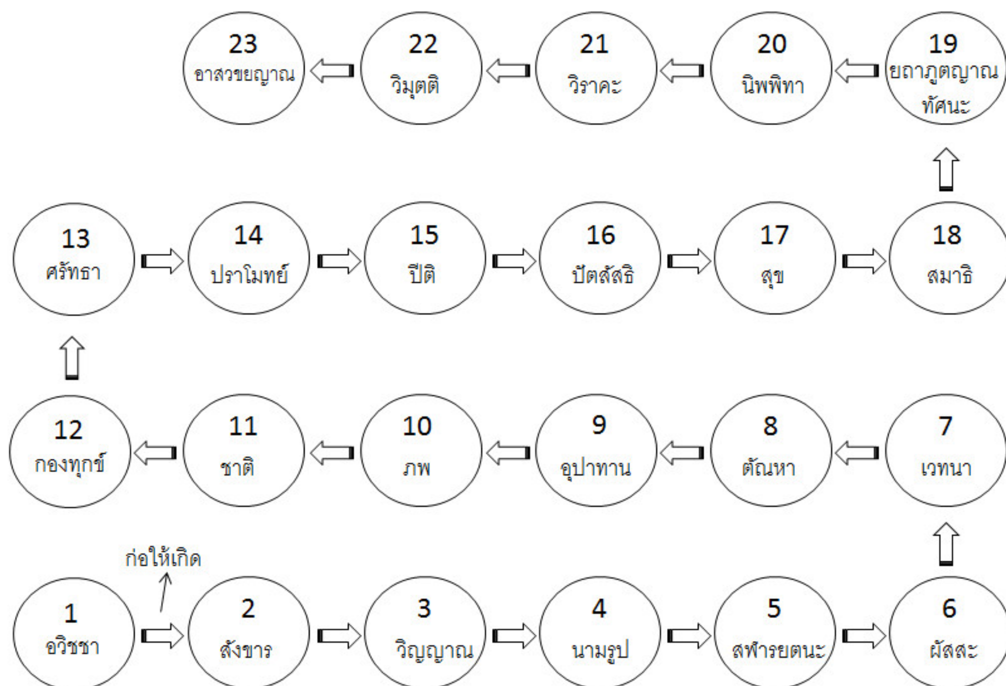
- ที่ว่า จิตเกิด-ดับตลอดเวลา จะหมายถึง อาการของจิต คือ จิตเกิด=ทำหน้าที่ จิตดับ=หยุดทำหน้าที่ ซึ่งสัมพันธ์กับการเกิดดับของวิญญาณ ไม่ได้หมายถึงจิตเดิมอันปภัสสรแต่หมองเพราะกิเลส ที่เที่ยวไปเพียงผู้เดียว ไปไกล อาศัยอยู่ในคูหา
- ปฏิจจสมุปบาทสอนให้รู้ว่าทุกข์เกิดและดับอย่างไร มีปัจจัยที่สัมพันธ์อย่างไร เพื่อให้สิ่งต่าง ๆ นั้นเกิดขึ้น ไม่มีบุคคลตัวตนเราเขาเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย เป็นเพียงสภาวะธรรมล้วน ๆ
- การไม่ยึดตัวเราของเรา เพราะเห็นว่าตัวเราของเราไม่มีอยู่จริง เป็นเพียงกระแสปฏิจจสมุปบาทเท่านั้น
- ความทุกข์ในปฏิจจสมุปบาท คือ ความทุกข์ที่เกิดจากการยึดถือในสิ่งต่าง ๆ (มีอุปาทาน)
- เวทนาย่อมเกิดขึ้นได้ แต่อย่าปล่อยให้เลยไปถึงตัณหา อันเป็นสมุทัย
- มรรค ๘ (เห็น คิด พูด ทำ เลี้ยงชีพ เพียร สติ สมาธิ: ในทางที่ถูก) นำไปสู่การดับไม่เหลือของทุกปัจจัยแห่งปฏิจจสมุปบาท
- กฏแห่งอิทัปปัจยตา ประกอบด้วย

เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนี้ (นั้น) จึงมี
เพราะการเกิดขึ้นของสิ่งนี้ สิ่งนี้ (นั้น) จึงเกิดขึ้น
เพราะสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ (นั้น) จึงไม่มี
เพราะการดับไปของสิ่งนี้ สิ่งนี้ (นั้น) จึงดับไป

[หมายเหตุ: ที่เติมคำว่า (นั้น) เข้าไปได้ เพราะเห็นว่าจะแยกต้นเหตุ (สิ่งนี้) กับผลลัพธ์ (สิ่งนั้น) ได้ชัดขึ้น]

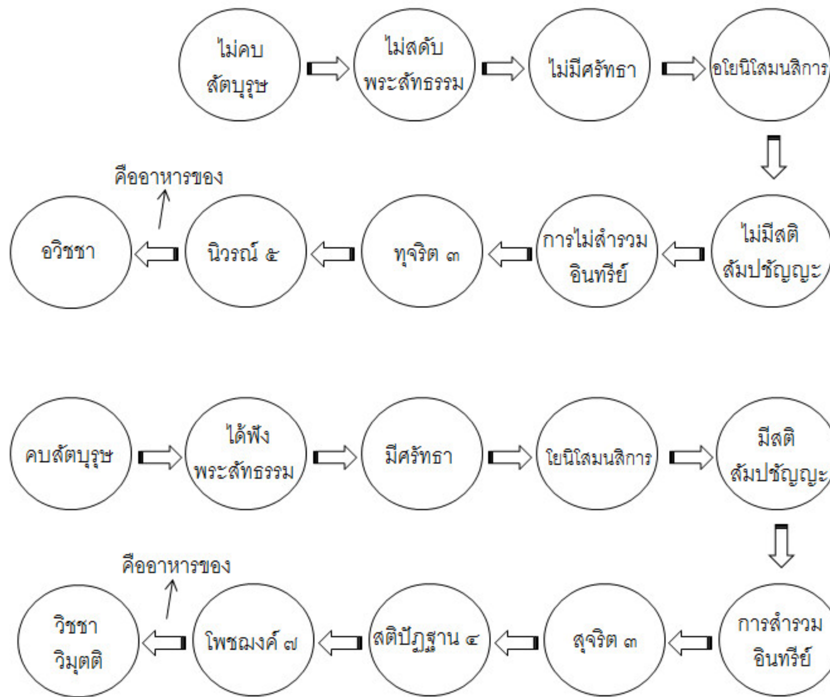
- กฎอิทัปปัจจยตาเป็นหัวใจของปฏิจจสมุปบาท หมายถึงสภาวธรรมที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยในปฏิจจสมุปบาทนั้นสอดรับกับกฎอิทัปปัจจยตาทุกประการ

- อวิชชา ก่อให้เกิด สังขาร, วิญญาณ, นามรูป, สฬารยตนะ, ผัสสะ, เวทนา, ตัณหา, อุปาทาน, ภพ, ชาติ, ทุกข์, ศรัทธา, ปราโมทย์, ปีติ, ปัตสัสธิ, สุข, สมาธิ, ยถาภูตญาณทัศนะ, นิพพิทา, วิราคะ, วิมุตติ, อาสวขยญาณ (ญาณอันเป็นความสิ้นไป = รู้การเกิดดับของขันธ์) = นิพพาน

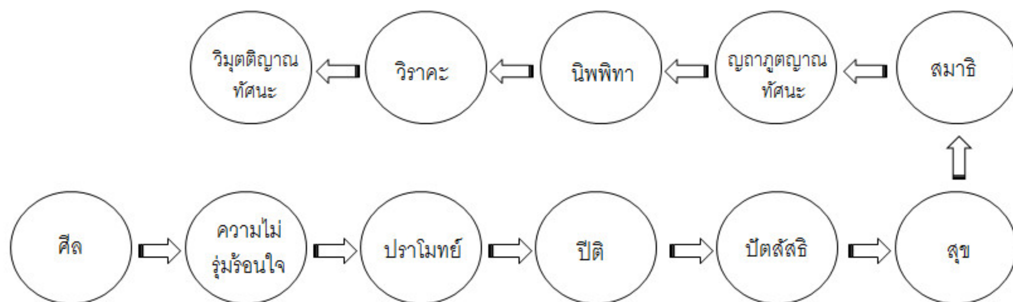


- เดิมทีอวิชชาไม่ได้มี, อาหารของอวิชชา คือ นิวรณ์ ๕, ทุจริต ๓, การไม่สำรวมอินทรีย์, เป็นผู้ไม่มีสติสัมปชัญญะ, อโยนิโสมนสิการ, ความไม่มีศรัทธา, การไม่ได้สดับพระสัทธรรม, การไม่คบสัตบุรุษ

- เดิมทีวิชชาและวิมุตติไม่ได้มี อาหารของวิชชาและวิมุตติ คือ โพชฌงค์ 7, สติปัฏฐาน 4, สุจริต 3, การสำรวมอินทรีย์, มีสติสัมปชัญญะ, โยนิโสมนสิการ, มีศรัทธา, การได้ฟังพระสัทธรรม, การคบสัทบุรุษ



- เมื่อมีศีล จะเกิดความไม่รุ่มร้อนใจ(วิปปติสาน) ปราโมทย์ ปีติ ปัตสัสธิ สุข, เมื่อมีสุข จะเกิดสมาธิ, เมื่อมีสมาธิ จะเกิด ญถาภูตญาณทัศนะ นิพพิทา วิราคะ วิมุตติญาณทัศนะ อันเป็นภาคขยายของ คำว่า "ศีล สมาธิ ปัญญา"



๑๔๓. รู้ที่แท้

รู้นรก รู้สวรรค์ ไม่เท่ารู้จิต
รู้อดีต รู้อนาคต ไม่เท่ารู้ปัจจุบัน
รู้จบแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ ไม่เท่ารู้ละ รู้ปล่อยวาง:
(คำสอนพระอาจารย์เสาร์ นำมาแต่งเป็นกาพย์ฉบัง ๑๖)

๑๔๔. หมอนทอง

เห็นคลิปที่มาเลเซียพยายามทำตลาดทุเรียนของเขา และมีการรีวิวเปรียบเทียบรสชาติกัน ฉันคิดว่าคงอยู่ที่ความชอบบวกอคติด้วยกระมัง เลยคิดกันไปต่าง ๆ

ทุเรียนไทยมีอยู่หลายพันธุ์ ฉันค่อนข้างติดใจพวงมณีมากกว่าพันธุ์อื่น นายหัวเคยหิ้วมาให้ลอง ทำให้คิดว่าอยากจะปลูกพันธุ์นี้ เพราะหาทานยากอีกราคาเอื้อมไม่ค่อยถึง ยิ่งพวกหลงต่าง ๆ แล้ว ลืมไปได้เลย ... ว่าแล้วขอสอยขนุนกินดีกว่า

เกือบลืม ... ส่วนบทกลอนของฉัน คงมีทั้งดี ไม่ดี แต่งไปตามอารมณ์ แต่พยายามใช้ความรู้ที่พอมีอยู่ให้มากที่สุด ทำให้นึกถึงทุเรียนที่อาจมีเนื้อที่ทานได้เพียง ๒๐% ของน้ำหนักทั้งหมดเท่านั้น เพื่อน ๆ ใช้วิจารณญาณเลือกรับเอาไปนะครับ

๑๔๕. รู้แค่เปลือก

พรานมักจะหาวิธีหว่านเหยื่อ เพื่อล่อลวงฝูงเนื้อที่ต้องการจับ เช่นเดียวกับมารล่อลวงปุถุชนหรือผู้ที่ต้องการปฏิบัติธรรมให้ไขว้เขวไปกับกามคุณ ๕ แล้วละทิ้งการปฏิบัติไป ด้วยเพราะไม่รู้ว่าทุกข์คืออะไร ต้นเหตุของทุกข์คืออะไร พ้นทุกข์แล้วเป็นอย่างไร จะปฏิบัติอย่างไรให้พ้นทุกข์ได้ คือ ไม่รู้อริยสัจนั่นเอง

ฉันคิดว่าฉันรู้อริยสัจ อาจเป็นเช่นเดียวกับอีกหลาย ๆ คน ที่คิดว่ารู้อริยสัจ ซึ่งฉันยอมรับว่ารู้เพียงผิวเผิน เหมือนเจอไม้งามแล้วเก็บไปแค่เปลือกด้วยคิดว่าเป็นของดีที่สุดแล้ว จึงยังคงหลงใหลในกามคุณ ๕ อยู่ร่ำไป แม้พยายามมีสติเตือนตัวเองอยู่เสมอ

ช่วงนี้ฉันมาประจำที่บ้านสวน ได้บอกนายหัวให้ช่วยสั่งอุปกรณ์เพื่อจะดัดแปลงเครื่องตัดหญ้าตัวเก่าที่สตาร์ทไม่ค่อยติด มาใช้แบตเตอร์รี่แทน เพราะฉันไม่ค่อยถนัดเรื่องเครื่องยนต์นัก จะถอดมาล้างก็กลัวว่าจะประกอบกลับไม่เหมือนเดิม หิ้วไปให้ช่างล้างให้ ไม่นานก็มีปัญหาแบบเดิมอีก ... จะได้ตัดหญ้าให้เรียบร้อยแทนการเหยียบหญ้าที่นายหัวหญิงไม่ค่อยชอบนัก ตอนนั้นมีข้ออ้างว่าไม่ค่อยได้อยู่รดน้ำ หญ้าจะได้ช่วยคลุมดิน ให้ความชุ่มชื่น แต่ตอนนี้อยู่ประจำแล้ว

๑๑๙. กายนครอันผาสุก

พระพุทธองค์ทรงเปรียบนครที่ชื่อว่า กายนคร กับ การปฏิบัติตน

เพื่อให้รอดปลอดภัยจากภยันตรายทั้งหลาย กายนครนั้นต้องมี
- มีเสาระเนียดที่คงทน แข็งแรง ล้อมรอบเมือง เปรียบได้กับการมีศรัทธาที่แรงกล้า เชื่อมั่นในพระสัทธรรม
- มีคูล้อมรอบ เพื่อป้องกันการรุกเข้าโจมตีเมืองอย่างง่ายดาย เปรียบได้กับการมีหิริ ละอายต่อการทำบาปทั้งปวง
- มีเชิงเทิน ให้ตรวจตรารอบเมืองได้ เปรียบได้กับการมีโอตตัปปะ เกรงกลัวที่จะทำบาปทั้งปวง
- มีการสะสมอาวุธไว้มาก เปรียบได้กับการแสวงว่าสุตตะ เสริมความรู้ใส่ตัวให้มาก คบผู้รู้
- มีกองพลเป็นจำนวนมาก เปรียบได้กับการมีความเพียรบากบั่นที่จะละอกุศล และก่อกุศล
- มีนายทวารที่ฉลาด เปรียบได้กับการมีสติสัมปชัญญะที่ดี ระวังกายใจไม่ให้พลั้งเผลอ ตามระลึกรู้การที่ทำ คำที่พูดแม้เนิ่นนานได้
- มีกำแพงคุ้มกัน ที่ทั้งสูงและกว้าง เปรียบได้กับการมีปัญญารู้รอบถึงการเกิด-ดับ

เมื่อมีธรรมทั้ง ๗ ประการนี้ จะช่วยให้
- ละอกุศล และกรรมอันมีโทษ

- สร้างกุศล และกรรมดี
- ทำจิตให้ผ่องแผ้วหมดจด

และสามารถเข้าถึงฌานทั้ง ๔ ได้
- การมีหญ้า ไม้ น้ำ สะสมไว้มากในกายนคร เปรียบได้กับการเข้าถึง ฌานที่ ๑ สงัดจากกาม มีวิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา
- การมีข้าว จำนวนมาก เปรียบได้กับการเข้าถึง ฌานที่ ๒ มีปีติ สุข เอกัคคตา
- การมีงา ถั่วเขียว สะสมไว้มาก เปรียบได้กับการเข้าถึง ฌานที่ ๓ มีสุข เอกัคคตา
- การมียา เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง อ้อย สะสมไว้มาก เปรียบได้กับการเข้าถึงฌานที่ ๔ มีเอกัคคตา และอุเบกขา

เมื่อเข้าถึงธรรมทั้ง ๗ และ ฌานทั้ง ๔ แล้ว มารอันมีบาปจะทำอะไรไม่ได้ จัดเป็นกายนครที่ปลอดภัย

๑๔๗. ภัยพิบัติใหญ่

ได้ฟังคำทำนายมาจากรายการหนึ่ง ซึ่งจากการติดตามที่ผ่านมา มีความน่าเชื่อถือในระดับหนึ่ง แต่อยากให้พลาดในคราวนี้

ไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นหรือไม่ การฝึกเจริญสติ ละวางการยึดมั่น

ถือมั่นในสิ่งทั้งปวง ยังคงทำต่อไป แต่ให้ความรู้สึกว่าก่อนถึงเวลานั้นควรเร่งปฏิบัติให้มากขึ้น หากชีวิตจะต้องสิ้นสุดลงในช่วงเวลาดังกล่าว ไม่มีอะไรต้องเสียดาย

คนบางคนอาจมีอภิญญารู้อนาคตได้ แต่เป็นการรู้โดยพิจารณาจากบริบทในปัจจุบัน หากบริบทหรือการกระทำยังคงเป็นไปเช่นเดิมเหตุการณ์ในอนาคตจะเป็นไปอย่างที่เขาทำนาย แต่หากได้ปรับปรุงแก้ไขบริบทหรือการกระทำไปแล้ว เหตุการณ์ในอนาคตจะเปลี่ยนแปรไปตามเหตุปัจจัย (อิทัปปัจยตา) ใหม่

บทสวดมนต์ (ต่อ)

* บทสวดคาถาชินบัญชร *

๑. ชินะสะรา กะตา พุทธา เชตตะวา มารัง สะวาหะนัง
จะตุสัจจา สะภัง ระสัง เยปิวิงสุ นะราสะภา

พระพุทธเจ้าทั้งหลายเหล่าใด ซึ่งเป็นผู้ประเสริฐกว่านระทั้งหลาย ได้ทรงสร้างลูกศรของพระชินะไว้ จึงได้ทรงชนะพญามารพร้อมทั้งหมู่บริวาร และได้ทรงดื่มรสแห่งอริยสัจ ๔ อันประเสริฐ

๒. ตัณหัง กะราทะโย พุทธา อัฏฐะ วีสะติ นายะกา
สัพเพ ปะติฏฐิโต มัยหัง มัตถะเก เต มะนุสสะรา

ข้าพระพุทธเจ้า ขออัญเชิญพระพุทธเจ้าทั้งหลายเหล่านั้น ซึ่งเป็นผู้นำโลก ๒๘ พระองค์ มีพระพุทธเจ้าทรงพระนามว่า ตัณหังกรเป็นต้น ซึ่งทุกพระองค์ล้วนแต่เป็นมนุษย์ผู้มีศร จงมาประดิษฐานอยู่ ณ บนกระหม่อมจอมขวัญของข้าพเจ้า

๓. สีเส ปะติฏฐิโต มัยหัง พุทโธ ธัมโม ทะวิโลจะเน
สังโฆ ปะติฏฐิโต มัยหัง อุเร สัพพะ คุณากะโร

ขออัญเชิญสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า (คือพระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบัน) จงเสด็จมาสถิตอยู่เบื้องบนศีรษะของข้าพระพุทธเจ้า ขออัญเชิญพระธรรมจงมาสถิตอยู่ในดวงเนตรทั้งสองของข้าพระพุทธเจ้า ขออัญเชิญพระอริยสงฆ์ ผู้เป็นบ่อเกิดแห่งคุณงามความดีทั้งปวง จงมาสถิตอยู่ที่ทรวงอกของข้าพระพุทธเจ้า

๔. หะทะเย อะนุรุทโธ จะ สารีปุตโต จะทักขิเณ
โกณฑัญโญ ปิฏฐะฐิภา คัสมิง โมคคัลลาโน จะวามะเก

ขออาราธนาพระอนุรุทธเถรเจ้า จงมาสถิตอยู่ในดวงหฤทัยของข้าพเจ้า พระสารีบุตรเถรเจ้า จงมาสถิต อยู่ ณ เบื้องขวา พระอัญญาโกณฑัญญเถรเจ้า จงมาสถิตอยู่ ณ เบื้องหลัง พระมหาโมคคัลลานเถรเจ้า จงมาสถิต ณ เบื้องซ้าย

๕. ทักขิเณ สะวาเน มัยหัง อาสุง อานันทะ ราหุลา
กัสสะโป จะ มะหานาโม อาภาสุง วามะ โสตถะเก

ขออาราธนาพระอานนท์เถรเจ้า กับพระราหุลเถรเจ้า จงมาสถิตอยู่ ณ โสตเบื้องขวา พระมหากัสสปเถรเจ้ากับ พระมหานามเถรเจ้า จงมาสถิตอยู่ ณ โสตเบื้องซ้าย

๖. เกสันเต ปิฏฐิะฐิ ภาคัสมิง สุริโย วะ ปะภังกะโร
นิสินโน สิริ สัมปันโน โสภีโต มุนิ ปุงคะโร

ขออัญเชิญสมเด็จพระโสภีตสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้เป็นมุนีชั้นยอดเยี่ยม ทรงเต็มเปี่ยมไปด้วยพระพุทธสิริ ทรงรัศมีแจ่มจ้าดุจดวงอาทิตย์ จงเสด็จมาประทับนั่งสถิตอยู่ ณ ปลายผมเบื้องหลังของข้าพระพุทธเจ้า

๗. กุมาระ กัสสะโป เถโร มะเหสี จิตตะ วาทะโก
โสมัยหัง วะทะเน นิจจัง ปะติฏฐาสิ คุณากะโร

ขออาราธนาพระกุมารกัสสปเถรเจ้า ซึ่งเป็นผู้แสวงหาคุณอันยิ่งใหญ่ มีวาจาอันไพเราะ เป็นบ่อเกิดแห่งคุณงามความดี จงมาสถิตอยู่ที่ปากของข้าพเจ้าเป็นนิจนิรันดร์

๘. ปุณโณ อังคุลิมาโล จะ อุปาลิ นันทะ สีวะลี
เถรา ปัญจะ อิเม ชาตา นะละเฏ ตีละกา มะมะ

ขออาราธนาพระมหาเถรเจ้าทั้ง ๕ พระองค์ เหล่านี้คือ พระองคุลิมาล พระอุบาลี พระปุณณะ พระนันทะ และพระสีวลี จงมาบังเกิดเป็นจุลเจิมอยู่ที่หน้าผากของข้าพเจ้า (แบบเจิมด้วยแป้งกระแจะ)

๙. เสสาสีติ มะหาเถรา ชิตะวันโต ชิโนระสา
ชะวันตา สีละเต เชนะ อังคะมังเคสุ สัณฐิตา

ขออาราธนาพระมหาเถรเจ้า ๘๐ ที่เหลือ ซึ่งเป็นโอรสของพระชินสีห์เป็นผู้ชนะข้าศึกคือกิเลส เป็นผู้รุ่งเรืองด้วยเดชแห่งศีล จงมาประสถิตดำรงอยู่ทั่วสรรพางค์กาย (คือเหมือนประแป้ง)

๑๐. ระตะนัง ปุเรโต อาสิ ทักขิเณ เมตตะ สุตตะกัง
ธะชัคคัง ปัจฉะโต อาสิ วาเม อังคุลิ มาละกัง

ขออาราธนาพระรัตนสูตร จงมาอยู่เบื้องหน้า พระเมตตาสูตร จงมาอยู่เบื้องขวา พระธชัคสูตร จงมาอยู่เบื้องหลัง พระองคุลิมาลสูตร จงมาอยู่เบื้องซ้าย

๑๑. ขันธะ โมระ ปะริตตัญจะ อาฏานาฏิยะ สุตตะกัง
อากาเส ชะทะนัง อาสิ เสสา ปาการะ รังกะตัง

ขออาราธนาพระขันธปริตร พระโมรปริตร และพระอาฏานาฏิยสูตร จงสำเร็จเป็นกำแพงแก้วกางกั้นอยู่ในอากาศ

๑๒. ชินานานา วะระ สังยุตตา สัตตะ ปาการะ ลังกะตา
วาตาปิตตะ ทิสัญชาตา พาหิรัช ฌัตตุ ปัททะวา

พระปริตรที่เหลือ คือนอกจากที่กล่าวมาแล้ว ซึ่งเป็นเครื่องชนะอันตรายต่าง ๆ และประกอบไปด้วยคุณอันประเสริฐต่าง ๆ จงสำเร็จเป็นกำแพงแก้ว ๗ ชั้น

๑๓. อะเสสา วินยัง ยันตุ อะนันตะ ชินะ เตชะสา
วะสะ โต เม สะกิจเจนะ สะทา สัมพุทธะ ปัญชะเร

โรคทั้งหลายที่เกิดจากสมุฏฐานต่าง ๆ เช่น เกิดจากลมและน้ำดี เป็นต้น รวมทั้งอุปัทวะทั้งหลายทั้งภายนอกและภายในทั้งหมด ซึ่งเมื่อจะเกิดขึ้น ก็ขอให้ข้าพเจ้ารู้ตัวและรู้วิธีรักษาป้องกัน ทำให้พินาศสูญหาย ด้วยเดชแห่งพระชินสีห์ผู้มีคุณอันหาประมาณมิได้

๑๔. ชินะ ปัญชะระ มัชเฌหิ วิหะรันตัง มะหิตะเล
สะทา ปาเลนตุ มัง สัพเพ เต มะหาปุริ สาสะภา

เมื่อข้าพเจ้าประกอบกิจของตนอยู่ภายในเครื่องคุ้มกันของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกเมื่อเช่นนี้ ขอให้พระมหาบุรุษผู้กล้าหาญทั้งหลายเหล่านั้นทั้งปวง จงคุ้มครองข้าพเจ้าอยู่ทุกเมื่อ ซึ่งไม่ว่าข้าพเจ้าจะอยู่บนพื้นแผ่นดินแห่งใด ก็ขอให้ข้าพเจ้าอยู่ในท่ามกลางเครื่องคุ้มกันของพระชินสีห์ทุกเมื่อ

๑๕. อิจเจวะ มันโต สุคุตโต สุรักโข
ชินา นุภาเวนะ ชิตุ ปัททะโว
ธัมมา นุภาเวนะ ชิตาริ สังโฆ
สังฆา นุภาเวนะ ชิตันตะ รีโย
จะรามิ สัทธัมมา นุภาวะปาลิโต
จะรามิ ชินะ ปัญชะเรตีติ

เมื่อข้าพเจ้ามีมนต์ดังที่กล่าวมานี้ ก็เป็นอันไว้ใจได้ว่าข้าพเจ้าได้รับการคุ้มครองรักษาเป็นอย่างดี ฉะนั้น ด้วยอานุภาพแห่งพระชินสีห์ ขอให้ข้าพเจ้าชนะอุปัทวะทั้งปวง ด้วยอานุภาพแห่งพระธรรม ขอให้ข้าพเจ้าชนะหมู่ข้าศึกทั้งหลาย ด้วยอานุภาพแห่งพระสงฆ์ ขอให้ข้าพเจ้าชนะอันตรายทุกอย่างอันจะพึงมีแก่อินทรีย์ของข้าพเจ้า และไม่ว่าข้าพเจ้าจะท่องเที่ยวไป ณ แห่งหนตำบลใด ก็ขอให้ข้าพเจ้ามีอานุภาพแห่งพระสัทธรรมคุ้มครอง ซึ่งข้าพเจ้าก็จะประพฤติอยู่แต่ภายในกรอบเครื่องคุ้มครองป้องกัน คือ พระสัทธรรมของพระชินสีห์ทุกเมื่อ

๑๔๘. สติ

กลอนบทนี้ว่าด้วยเรื่องสติ หากสติมีอยู่จะสามารถ มีสมาธิ คือ มีความตั้งมั่นที่จะกระทำบางสิ่งบางอย่าง และสามารถนำปัญญามาใช้งานได้

ที่เขียนสติคำเดียว แต่จะมีคำว่าสัมปชัญญะ คือ "สติสัมปชัญญะ" แฝงไว้อยู่ด้วยเสมอ แต่อาจเป็นเพราะความยาวเลยสะดวกที่จะพูดย่อ ๆ ว่า "สติ" คำเดียว จนลืมคำว่าสัมปชัญญะไป โดยที่สัมปชัญญะ หมายถึง ความตระหนักรู้ว่าจะเลือกใช้ปัญญาไปทำอะไรได้บ้าง และมีคำอีกคำหนึ่ง คือ "สติปัญญา" คือ เมื่อมีสติก็จะใช้ปัญญาที่มีให้เกิดประโยชน์ขึ้นได้

แม้ผู้ที่มีปัญญามากมาย แต่หากขาดสติ หรือกำลังของสติมีแรงน้อยกว่า โลภะ + โมหะ หรือ โทสะ + โมหะ อันเป็นกิเลสของตนแล้ว มักทำอะไรลงโดยอคติ ไร้การควบคุมทางกาย วาจา และใจ อย่างเหมาะสม ก่อเกิดผลเสียหายให้เห็นตามข่าวทั่วไปในทุกวันนี้ ... และในกรณีของโจรผู้ร้าย เมื่อใดที่กำลังสติแรงกว่ากิเลส จะไม่สามารถลงมือก่อเหตุร้ายได้

ดังนี้ พึงเจริญสติ ให้สติเข้มแข็ง เกิดได้ไว อันนำไปสู่การมีสมาธิและปัญญา ต่อไปด้วย

๑๔๙. หาเรื่องวุ่น

บ่อยครั้งที่พอมีเวลาว่าง จะหยิบมือถือดูอะไรไปเรื่อยเปื่อย เจอเรื่องโดนใจทั้งสุข/ทุกข์ ก็คล้อยไปตามนั้น แถมเก็บไปคิดต่อเวลานอน ... ถ้าละวางเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับตัวเราลงไปได้บ้าง อารมณ์ฟุ้งซ่านต่าง ๆ ต้องน้อยลงเป็นแน่ ... แต่ไม่ยอมทำ

๑๕๐. กินบนเรือน ขี้บนหลังคา

จากที่ได้เห็นเม้น ของคนต่างชาติรายหนึ่ง ที่อยู่ไทยมาเกือบ ๒๐ ปี พยายามซื้อที่ดินไว้เพื่อลูก ๆ (ไม่รู้ว่าซื้อในนามใคร) แต่มีความคิดว่าเพราะไม่เคยเป็นเมืองขึ้นจึงเป็นข้อด้อย ประเทศข้างเคียงมีการเติบโตทางเศรษฐกิจมากกว่า

ฉันเห็นเข้าเลยถามให้อธิบายเพิ่มเติมว่า
๑. ประเทศจะได้/เสีย อะไรจากการเป็นเมืองขึ้น?
๒. เขาต้องการให้ประเทศเขา เป็นเมืองขึ้นคนอื่น หรือเป็นเอกราช?
๓. ทำไมย้ายมาอยู่เมืองไทย ไม่ไปอยู่ประเทศเพื่อนบ้าน?
จากคำถามนั้นคงไปกระตุ้นต่อมบางอย่าง เขาจึงไม่ได้ตอบ แต่ต่อว่าประเทศไทยมากมายว่าคนไทยโง่ ผู้หญิงไทยเป็น ... เยอะทั้งต่อว่าสถาบันฯ ...

อาจารย์ของฉันคนหนึ่ง เคยกล่าวไว้ว่า "ไม่มีคำถามที่โง่ แต่คำตอบอาจจะมี" จึงรู้สึกดีใจที่คำถามง่าย ๆ ของฉัน ทำให้เขาเปิดเผยสันดานเดิมออกมา แต่น่าสงสัยว่าทำไมมีมุมมองต่อไทยในด้านลบเช่นนี้ หรือเข้ามาเพื่อบ่อนทำลายความน่าเชื่อถือของประเทศ ในขณะที่อีกมุมหนึ่งพยายามเก็งกำไรเพื่อกอบโกยผลประโยชน์เข้าตัวให้มากที่สุด ... ทำให้นึกถึงสุภาษิต "กินบนเรือน ขี้บนหลังคา"

หวังว่าคนแบบนี้มีอยู่ไม่มากนัก หากเพื่อน ๆ ไปเจอเข้าจะได้ช่วยให้ข้อมูลที่ถูกต้อง ซึ่งฉันพยายาทำอยู่เสมอ

๑๕๑. กรรมจัดสรร

คลิปนี้เกี่ยวกับความรู้สึกของฉัน ที่ครั้งหนึ่งหากไม่ได้คนที่ไม่รู้จักมาช่วยปลุกและพยุงลงเวที ฉันอาจต้องนอนตากยุงทั้งคืน ... คิดดูแล้ว บ่อยครั้งคนที่มาช่วยเหลือฉัน เป็นเพื่อนที่ไม่สนิทนักหรือเป็นคนที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อน ส่วนเพื่อนที่สนิทมักไม่ค่อยได้เจอกัน หากการเจอใครสักคนไม่ใช่เรื่องบังเอิญ แต่เป็นเรื่องของกรรม .. อาจตีความได้ว่าในกลุ่มของเพื่อนสนิทนั้น ได้ร่วมทุกข์ร่วมสุขจนเพียงพอต่อวิบากกรรมแล้วก็เป็นได้

ดังนั้นสิ่งที่พึงทำ คือ อภัยทาน เพื่อลดทอนการผูกกรรมให้ต้องตามไปทวงคืน, สร้างกุศล เพื่อการยกระดับจิตใจให้ผ่องแผ้ว

ลดละกิเลส ปล่อยวางการยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง และทำกรรมดี คือ ไม่ทำผิดหลักศีลธรรม

๑๕๒. วัดกันป๊ะ?

พระพุทธองค์ทรงแต่เรื่องทุกข์และดับทุกข์ อันเกิดแต่ภายในตัวเราเท่านั้น พุทธศาสนาอยู่ที่กายใจของเราเอง ไม่ต้องไปศึกษาจากที่อื่นไกล

บทกลอนนี้นำมาจากคำเทศนาของหลวงปู่ฝั้น อาจาโร ที่ว่าให้หมั่นไปวัดใจของตัวเองในปัจจุบัน ว่าดีและเลวอย่างไร ไม่ต้องไปหาวัดอื่นไกล ศาสนาอยู่ที่กายกับใจของเราเท่านั้นเอง

๑๕๓. อุเบกขา

อุเบกขา ที่แปลกันว่าการวางเฉย ไม่ใช่ละเลยการทำกิจที่ควรทำ เช่น การทำงานหน้าที่ที่รับผิดชอบ หรือการช่วยเหลือผู้อื่นตามสมควร แต่ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มกำลังความสามารถ ช่วยเหลือสังคมด้วยความเสียสละ ผลที่ได้รับเป็นอย่างไรไม่ยึดติด ทำด้วยความเมตตากรุณา

การวางเฉย จึงเป็นการวางใจจากความเห็นแก่ตัว ของตัว เดิน

สายกลาง เมื่อวางเฉยแล้ว จะสงัดใจจากทุกข์หรือสุข มีใจเป็นกลาง ผ่องใส พร้อมที่จะพิจาณาธรรมที่ลึกซึ้งต่อไปได้
(จากคำเทศนาของ หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม)

๑๕๔. กายในกาย

พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงทุกข์ โทมนัส และแจ้งนิพพาน

สติปัฏฐาน ๔ ประกอบด้วย ๑.พิจารณาเห็นกายในกาย ๒.เห็นเวทนาในเวทนา ๓.เห็นจิตในจิต และ ๔.เห็นธรรมในธรรม มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

ให้หาที่สงบ นั่งคู้ขา ตั้งกายตรง มีสติอยู่กับการปฏิบัติ มีสติกับการหายใจเข้า/ออก {ไม่ได้บอกว่าเอาขาไหนทับขาไหน ลืมตา/หลับตา หรือบริกรรมคำภาวนา ... ความเห็นส่วนตัว}

มหาสติปัฏฐานสูตรและอานาปานสติสูตร
ว่าด้วยการพิจารณาเห็นกายในกายในหมวดเกี่ยวกับลมหายใจ (ลมหายใจถือเป็นกายหนึ่งในกายทั้งหลาย) มีวิธีปฏิบัติที่เหมือนกัน คือ
- เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว หรือเมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว

- เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น หรือเมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น
- สำเหนียกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า {ให้เอาใจใส่ต่อลมหายใจ เข้า/ออก ตลอดสาย ... กาย = การรวมตัวของธาตุ ๕}
- สำเหนียกว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจออก ว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า {ให้เอาใจใส่ ทำลมหายใจให้ละเอียดขึ้น ๆ จนแทบจะจับลมหายใจไม่ได้} @-มหาสติปัฏฐานสูตร *-อานาปานสติสูตร

@ เมื่อปฏิบัติแล้ว จึงเป็นการพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง {ภายในร่างกายนี้} พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง {ภายนอกร่างกายนี้ = บริเวณผิวกายนี้ ไม่ใช่ที่ร่างกายของผู้อื่น เพราะจะไม่สะดวกเมื่อปลีกตัวไปยังที่สงบ หรือไม่เหมาะสมหากเพ่งดูกายผู้อื่น / เห็นกายในกายของผู้อื่น สำหรับผู้มีอภิญญาแล้ว} หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมที่เป็นความเกิดและความเสื่อมในกายบ้าง ... โดยมีสติตั้งมั่นว่า กายมีอยู่ เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น เป็นผู้ไม่มีตัณหาและทิฏฐิแล้ว และไม่มั่นอะไร ๆ ในโลก จึงได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่เห็นกายในกายอยู่

* เมื่อปฏิบัติแล้ว จึงได้ชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายด้วยความเพียร รู้สึกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียได้อยู่
{สำหรับหมวดอื่น เปลี่ยนคำว่า "กาย" เป็น "เวทนา/จิต/ธรรม"}

อานาปานสติสูตร (ต่อ)
ว่าด้วยการพิจารณาเวทนาในเวทนา (การเอาใจใส่ต่อลมหายใจเข้า/ออก ถือเป็นเวทนาหนึ่งในเวทนาทั้งหลาย) มีวิธีปฏิบัติ คือ
- สำเหนียกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ปีติ หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ปีติ หายใจเข้า
- สำเหนียกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจเข้า
- สำเหนียกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตสังขารหายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตสังขาร หายใจเข้า {จิตสังขาร คือ เวทนา สัญญา และสภาวธรรมทั้งหลายที่เกี่ยวข้องกับจิต รวมทั้งสังขารขันธ์ (ยกเว้น วิตก วิจาร)}
- สำเหนียกอยู่ว่าเราจักระงับจิตสังขาร หายใจออก ว่าเราจักระงับจิตสังขาร หายใจเข้า (*)

ว่าด้วยการพิจารณาจิตในจิต มีวิธีปฏิบัติ คือ
- สำเหนียกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิต หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิต หายใจเข้า
- สำเหนียกว่าเราจักทำจิตให้ร่าเริง หายใจออก ว่าเราจักทำจิตให้ร่าเริง หายใจเข้า
- สำเหนียกว่าเราจักตั้งจิตมั่น หายใจออก ว่าเราจักตั้งจิตมั่น หายใจเข้า
- สำเหนียกว่าเราจักเปลื้องจิต หายใจออก ว่าเราจักเปลื้องจิต หายใจเข้า (*)

ว่าด้วยการพิจารณาธรรมในธรรม มีวิธีปฏิบัติ คือ
- สำเหนียกว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความไม่เที่ยง หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความไม่เที่ยง หายใจเข้า
- สำเหนียกว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนัดหายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนัดหายใจเข้า
- สำเหนียกว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความดับกิเลส หายใจออกว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความดับกิเลส หายใจเข้า
- สำเหนียกว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความสละคืนกิเลส หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความสละคืนกิเลส หายใจเข้า (*)

เมื่อเจริญอานาปานสติครบทั้งกาย เวทนา จิต ธรรมแล้ว และทำให้มากแล้ว ชื่อว่าบำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ได้
เมื่อเจริญสติปัฏฐาน ๔ แล้ว และทำให้มากแล้ว ชื่อว่าบำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ได้
เมื่อเจริญโพชฌงค์ ๗ โดยอาศัยวิเวก (ความสงัด) อาศัยวิราคะ (ความคลายกำหนัด) อาศัยนิโรธ (ความดับ) อันน้อมไปเพื่อความปลดปล่อย (ปล่อยวาง) ทำให้มากแล้ว ชื่อว่าบำเพ็ญวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้ ... จบอานาปานสติสูตร

มหาสติปัฏฐานสูตร (ต่อ)
ที่ว่าด้วยการพิจารณาเห็นกายในกาย นอกจากลมหายใจแล้ว ยังสามารถพิจารณาในหมวดอื่นได้อีก เช่น

หมวดอิริยาบถ

- เมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า เราเดิน
- เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า เรายืน
- เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า เรานั่ง
- เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า เรานอน
- เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใด ๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้น ๆ (@) {ให้ย้อนกลับไปอ่านย่อหน้า @ ที่หน้า 131}

หมวดสัมปชัญญะ (การรู้สึกตัว)

- ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ
- ทำความรู้สึกตัวในการแลไปข้างหน้า การเหลียวซ้าย การเหลียวขวา
- ทำความรู้สึกตัวในการคู้อวัยวะเข้า การเหยียดออก
- ทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร
- ทำความรู้สึกตัวในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม
- ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ
- ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง (@)

หมวดปฏิกูล

พิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาด

ชนิดต่าง ๆ ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร (๑)

หมวดธาตุ

พิจารณาเห็นกายโดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม (๑)

หมวดป่าช้าทั้ง ๙

เปรียบเสมือนพึงเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ดังนี้

- ตายแล้ววันหนึ่งบ้าง สองวันบ้าง สามวันบ้าง ที่ขึ้นพอง มีสีเขียวน่าเกลียด น้ำเหลืองไหลน่าเกลียด
- อันฝูงกาจิกกินอยู่บ้าง ฝูงแร้งจิกกินอยู่บ้าง ฝูงนกตะกรุมจิกกินอยู่บ้าง หมู่สุนัขกัดกินอยู่บ้าง หมู่สุนัขจิ้งจอกกัดกินอยู่บ้าง หมู่สัตว์ต่างๆ กัดกินอยู่บ้าง
- เป็นร่างกระดูกยังมีเนื้อและเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกรัดอยู่
- เป็นร่างกระดูก เปื้อนเลือด แต่ปราศจากเนื้อยังมีเส้นเอ็นผูกรัดอยู่
- เป็นร่างกระดูก ปราศจากเนื้อและเลือดแล้ว ยังมีเส้นเอ็นผูกรัดอยู่
- เป็นร่างกระดูก ปราศจากเส้นเอ็นผูกรัดแล้ว เรี่ยรายไปในทิศน้อยทิศใหญ่ คือกระดูกมือไปทางหนึ่ง กระดูกเท้าไปทางหนึ่ง กระดูกแข้งไปทางหนึ่ง กระดูกขาไปทางหนึ่ง กระดูกสะเอวไป

ทางหนึ่ง กระดูกข้อสันหลังไปทางหนึ่ง กระดูกซี่โครงไปทางหนึ่ง กระดูกหน้าอกไปทางหนึ่ง กระดูกแขนไปทางหนึ่ง กระดูกไหล่ไปทางหนึ่ง กระดูกคอไปทางหนึ่ง กระดูกคางไปทางหนึ่ง กระดูกฟันไปทางหนึ่ง กะโหลกศีรษะไปทางหนึ่ง

- เป็นกระดูกมีสีขาว เปรียบด้วยสีสังข์
- เป็นกระดูก เป็นกองเรี่ยรายแล้ว เก่าเกินปีหนึ่งไปแล้ว
- เป็นกระดูกผุละเอียดแล้ว

จากนั้นน้อมเข้ามาสู่กายนี้ว่า ถึงร่างกายอันนี้เล่า ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ (๑)

ที่ว่าด้วยการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา

- เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา
- เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนา
- เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา
- เมื่อเสวยสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนามีอามิส
- เมื่อเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส
- เมื่อเสวยทุกขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนามีอามิส
- เมื่อเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส
- เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิส
- เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส (๑)

ที่ว่าด้วยการพิจารณาเห็นจิตในจิต

- จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีราคะ
- จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากราคะ
- จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโทสะ
- จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโทสะ
- จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโมหะ
- จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโมหะ
- จิตหดหู่ ก็รู้ชัดว่า จิตหดหู่
- จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า จิตฟุ้งซ่าน
- จิตเป็นมหรคต ก็รู้ชัดว่า จิตเป็นมหรคต
- จิตไม่เป็นมหรคตก็รู้ชัดว่า จิตไม่เป็นมหรคต
- จิตมีธรรมอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า จิตมีธรรมอื่นยิ่งกว่า
- จิตไม่มีธรรมอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า จิตไม่มีธรรมอื่นยิ่งกว่า
- จิตตั้งมั่น (เป็นสมาธิ) ก็รู้ชัดว่า จิตตั้งมั่น
- จิตไม่ตั้งมั่น (เป็นสมาธิ) ก็รู้ชัดว่า จิตไม่ตั้งมั่น
- จิตหลุดพ้น ก็รู้ชัดว่า จิตหลุดพ้น
- จิตยังไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดว่า จิตยังไม่หลุดพ้น (๑)

ที่ว่าด้วยการพิจารณาเห็นธรรมในธรรม

หมวดนิวรณ์ ๕

- เมื่อกามฉันทะมีอยู่ ย่อมรู้ชัดว่า กามฉันทะมีอยู่
- เมื่อกามฉันทะไม่มีอยู่ ย่อมรู้ชัดว่า กามฉันทะไม่มีอยู่

- กามฉันทะที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น
- กามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น
- กามฉันทะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น
- เมื่อพยาบาทมีอยู่ ... {เนื้อหาเป็นเช่นเดียวกันกับกรณีข้างต้น}
- เมื่อถีนมิทธะมีอยู่ ...
- เมื่ออุทธัจจกุกกุจจะมีอยู่ ...
- เมื่อวิจิกิจฉามีอยู่ ... (@)

หมวดขันธ์ ๕

พิจารณาเห็นว่า
- อย่างนี้รูป อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งรูป อย่างนี้ความดับแห่งรูป
- อย่างนี้เวทนา อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งเวทนา อย่างนี้ความดับแห่งเวทนา
- อย่างนี้สัญญา อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งสัญญา อย่างนี้ความดับแห่งสัญญา
- อย่างนี้สังขาร อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งสังขาร อย่างนี้ความดับแห่งสังขาร
- อย่างนี้วิญญาณ อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณ อย่างนี้ความดับแห่งวิญญาณ (@)

หมวดอายตนะ ๑๒

- ย่อมรู้จักตา รู้จักรูป และรู้จักสังโยชน์ที่อาศัยตาและรูปทั้ง ๒ นั้นเกิดขึ้น
- สังโยชน์ที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น
- สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น
- สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น
- ย่อมรู้จักหู รู้จักเสียง ...
- ย่อมรู้จักจมูก รู้จักกลิ่น ...
- ย่อมรู้จักลิ้น รู้จักรส ...
- ย่อมรู้จักกาย รู้จักโผฏฐัพพะ ...
- ภิกษุย่อมรู้จักใจ รู้จักธรรมารมณ์ ... (๑)

หมวดโพชฌงค์ ๗

- เมื่อสติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ย่อมรู้ชัดว่า สติสัมโพชฌงค์มีอยู่
- เมื่อสติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ย่อมรู้ชัดว่า สติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่
- สติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น
- สติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น
- เมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ (การพิจารณาธรรม) มีอยู่ ณ ภายในจิต ...
- เมื่อวิริยสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ...

- เมื่อปีติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ...
- เมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ...
- เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ...
- เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ... (๑)

หมวดอริยสัจ ๔

- ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย (เหตุให้เกิดทุกข์) นี้ทุกขนิโรธ (การดับทุกข์) นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (แนวทางสู่การดับทุกข์) (๑)

หมวดย่อยทุกข์

ทุกขอริยสัจ คือ ชาติ ชรา โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้แม้อันนั้น โดยย่ออุปาทานขันธ์ทั้ง ๕ เป็นทุกข์ ดังนี้

- ชาติ คือ ความเกิด ความบังเกิด ความหยั่งลง ความเกิดจำเพาะ ความปรากฏแห่งขันธ์ ความได้อายตนะครบ
- ชรา คือ ความแก่ ภาวะของความแก่ ฟันหลุด ผมหงอก หนังย่นความเสื่อมแห่งอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์
- มรณะ คือ ความเคลื่อน ภาวะของความเคลื่อน ความแตกทำลาย ความหายไป มฤตยู ความตาย ความทำกาละ ความทำลายแห่งขันธ์ ความทอดทิ้งซากศพไว้ความขาดแห่งชีวิตินทรีย์
- โสกะ คือ ความแห้งใจ กิริยาที่แห้งใจ ภาวะของบุคคลผู้แห้งใจ

ความผาก ณ ภายในความแห้งผาก ณ ภายใน ของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง

- ปริเทวะ คือ ความคร่ำครวญความร่ำไร รำพัน กิริยาที่คร่ำครวญ กิริยาที่ร่ำไรรำพัน ภาวะของบุคคลผู้คร่ำครวญ ภาวะของบุคคลผู้ร่ำไรรำพัน ของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง
- ทุกข์กาย คือ ความลำบากทางกาย ความไม่สำราญทางกาย ความเสวยอารมณ์อันไม่ดีที่เป็นทุกข์ ซึ่งเกิดแต่กายสัมผัส
- โทมนัส (ทุกข์ใจ) คือ ความทุกข์ทางจิต ความไม่สำราญทางจิต ความเสวยอารมณ์อันไม่ดีที่เป็นทุกข์ ซึ่งเกิดแต่มโนสัมผัส
- อุปายาส คือ ความแค้น ความคับแค้น ภาวะของบุคคลผู้แค้น ภาวะของบุคคลผู้คับแค้น ของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง
- ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก คือ ความประสบ ความพรั่งพร้อม ความร่วมความระคน ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะอันไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร่ ไม่น่าพอใจหรือด้วยบุคคลผู้ปรารถนาสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ปรารถนาสิ่งที่ไม่เกื้อกูล ปรารถนาความไม่ผาสุกปรารถนาความไม่เกษมจากโยคะ
- ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก คือ ความไม่ประสบ ความไม่พรั่งพร้อม ความไม่ร่วม ความไม่ระคน ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันน่าปรารถนาน่าใคร่ น่าพอใจ หรือด้วยบุคคลผู้ปรารถนาประโยชน์ ปรารถนาสิ่งที่เกื้อกูล ปรารถนาความผาสุกปรารถนาความเกษมจากโยคะ ซึ่งมีแก่ผู้นั้น คือ มารดา บิดา พี่ชาย น้องชาย พี่หญิงน้องหญิง มิตร อำมาตย์ หรือญาติสาโลหิต

- ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้แม้อันนั้น คือ ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มีความเกิด/แก่/เจ็บ/โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส เป็นธรรมดา แต่หากปรารถนาไม่พึงมีความเกิด/แก่/เจ็บ/โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสเป็นธรรมดา ขอความเกิด/แก่/เจ็บ/โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส อย่ามีมาถึงเราเลย สัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้แม้อันนั้น ก็เป็นทุกข์

ทั้งหมดนี้เรียกว่า ทุกขอริยสัจ โดยย่อสรุปรวมลงที่อุปาทานขันธ์ทั้ง ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ {คือ การติดยึดในว่าขันธ์ ๕ เป็นตัวเรา ของเรา ไม่รู้ตามความจริงว่าเป็นสภาวะธรรมตามธรรมชาติ ว่าเกิด-ดับตามเหตุปัจจัยที่สัมพันธ์กันจึงต้องทุกข์เมื่อขันธ์แปรเปลี่ยน/เสื่อม/ดับไป หรือไม่สมหวังในเรื่องต่าง ๆ ตามที่คาดหวังไว้}

หมวดย่อยสมุทัย

ตัณหา คือ ต้นเหตุให้เกิดในภพใหม่ ประกอบด้วยนันทิราคะเพลิดเพลินยิ่งนักในอารมณ์นั้น ๆ ประกอบด้วย กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา โดยที่ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดย่อมเกิดในที่ที่เป็นที่รัก ที่เจริญใจในโลก, เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นั้น ดังนี้

- ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นที่รัก ที่เจริญใจในโลก, ตัณหาเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดที่นั้น เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ที่นั้น

- รูป เสียง กลิ่น รสโผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เป็นที่รัก ที่เจริญใจใน โลก ตัณหา เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ที่นี้
- จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ มโนวิญญาณ เป็นที่รัก ที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ที่นี้
- จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส เป็นที่รัก ที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อจะเกิด ย่อม เกิดที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ที่นี้
- จักขุสัมผัสสชาเวทนาโสตสัมผัสสชาเวทนา ฆานสัมผัสสชา เวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนามโนสัมผัส สชาเวทนา เป็นที่รัก ที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อจะเกิด ย่อม เกิดที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ย่อมตั้งอยู่ที่นี้
- รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โผฏฐัพพสัญญา ธัมมสัญญาเป็นที่รัก ที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อจะเกิด ย่อม เกิดที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ที่นี้
- รูปสัญเจตนา สัททสัญเจตนา คันธสัญเจตนา รสสัญเจตนา โผฏฐัพพสัญเจตนา ธัมมสัญเจตนา เป็นที่รัก ที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ที่นี้
- รูปตัณหา สัททตัณหา คันธตัณหา รสตัณหา โผฏฐัพพตัณหา ธัมมตัณหา เป็นที่รัก ที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อจะเกิด ย่อม เกิดที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ที่นี้
- รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โผฏฐัพพวิตก ธัมมวิตก

เป็นที่รัก ที่เจริญใจในโลก ตัณหาเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ที่นี้

- รูปวิจาร สัททวิจาร คันธวิจาร รสวิจารโผฏฐัพพวิจาร ธัมมวิจาร เป็นที่รัก ที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ที่นี้

(ทั้งหมดนี้เรียกว่า ทุกขสมุทัยอริยสัจ)

หมวดย่อยนิโรธ

ทุกขนิโรธอริยสัจ คือ ความดับด้วยสามารถ ความสำรอกโดยไม่เหลือ ความสละ ความสละคืน ความปล่อยวาง ความไม่มีอาลัย ในตัณหานั้น โดยที่เมื่อบุคคลจะละตัณหา ย่อมละเสียได้ในที่ที่เป็นที่รัก ที่เจริญใจในโลก, เมื่อจะดับตัณหาย่อมดับได้ที่นั้น ดังนี้

- ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับที่นี้
- รูป เสียงกลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เป็นที่รัก ที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อบุคคลจะละย่อมละเสียได้ที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับที่นี้
- จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ มโนวิญญาณ เป็นที่รัก ที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อบุคคลจะละย่อมละเสียได้ที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับที่นี้
- จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัสกายสัมผัส มโน

สัมผัส เป็นที่รัก ที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับที่นี้

- จักขุสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ฆานสัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับที่นี้
- รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โผฏฐัพพสัญญา ธัมมสัญญา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับที่นี้
- รูปสัญเจตนา สัททสัญเจตนา คันธสัญเจตนา รสสัญเจตนา โผฏฐัพพสัญเจตนา ธัมมสัญเจตนา เป็นที่รัก ที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ที่นี้ เมื่อจะดับย่อมดับที่นี้
- รูปตัณหา สัททตัณหา คันธตัณหา รสตัณหา โผฏฐัพพตัณหา ธัมมตัณหาเป็นที่รัก ที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับที่นี้
- รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โผฏฐัพพวิตก ธัมมวิตก เป็นที่รัก ที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับที่นี้
- รูปวิจาร สัททวิจารคันธวิจาร รสวิจาร โผฏฐัพพวิจาร ธัมมวิจาร เป็นที่รัก ที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับที่นี้

(ทั้งหมดนี้เรียกว่า ทุกขนิโรธอริยสัจ)

หมวดย่อยมรรค

ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ คือ อริยมรรคประกอบด้วยองค์ ๘ ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ดังนี้

- สัมมาทิฏฐิ คือ ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในเหตุให้ทุกข์เกิด ความรู้ในความดับทุกข์ ความรู้ในข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์
- สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในความไม่พยาบาท ความดำริในอันไม่เบียดเบียน
- สัมมาวาจา คือ การงดเว้นจากการพูดเท็จ งดเว้นจากการพูดส่อเสียด งดเว้นจากการพูดคำหยาบ งดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ
- สัมมากัมมันตะ คือ การงดเว้นจากการล้างผลาญชีวิต งดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เขามิได้ให้ งดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม/งดเว้นจากการประพฤติผิดพรหมจรรย์
- สัมมาอาชีวะ คือ การละการเลี้ยงชีพที่ผิด การเลี้ยงชีพที่ชอบ
- สัมมาวายามะ คือ การทำให้เกิดฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้ เพื่อมิให้อกุศลธรรมอันลามกที่ยังไม่เกิดบังเกิดขึ้น, เพื่อละอกุศลธรรมอันลามกที่บังเกิดขึ้นแล้ว, เพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดบังเกิดขึ้น, เพื่อความตั้งอยู่ ไม่เลือนหาย เจริญยิ่ง ไพบูลย์ มีขึ้น เต็มเปี่ยมแห่งกุศลธรรมที่บังเกิดขึ้นแล้ว
- สัมมาสติ คือ การพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้

- สัมมาสมาธิ คือ การสงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม
  * บรรลุปฐมฌาน มีวิตก วิจาร มีปีติ และสุขอันเกิดแต่วิเวกอยู่
  * บรรลุทุติยฌาน มีความผ่องใสแห่งจิตในภายในเป็นธรรมเอก ผุดขึ้น เพราะวิตก วิจารสงบไป ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีปีติ และสุข อันเกิดแต่สมาธิอยู่
  * บรรลุตติยฌาน เพราะปีติสิ้นไป เธอมีอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้ได้ฌานนี้ เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข
  * บรรลุจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เพราะละสุข ละทุกข์ และ ดับโสมนัส โทมนัสก่อน ๆ ได้ มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่ (ทั้งหมดนี้เรียกว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ)

{เนื้อหาที่เขียนมาในตอนนี้ หรือทั้งหมดในเล่มนี้ มาจากการศึกษา และตีความของฉันเอง เนื่องจากเพิ่งเริ่มปฏิบัติ ขออภัยใน ความบกพร่องทั้งหลาย ผู้สนใจควรทวนสอบกับพระสูตรหรือ ผู้รู้เพิ่มเติม}

๑๕๕. ปักตรงเผง?

ช่วงรังวัดที่ดินของนายหัวนั้น ฉันไม่ได้ไปด้วย แต่บอกฉันว่ามี อยู่หนึ่งหมุดที่ช่างปักลงไปในบ่อของเพื่อนบ้าน เพราะเขาขุดบ่อ กินพื้นที่เข้ามา

หลายเดือนต่อมา นายหัวให้ฉันไปช่วงถมที่ ไปก่อนเวลาเพื่อขึงเชือกโยงเสาปูนที่ปักตามหลักหมุดที่ดินต่าง ๆ ให้เห็นแนวชัดเจนว่าจะถมที่ถึงบริเวณไหน และพบว่าจุดที่อยู่ในบ่อนั้นมีไม้ไผ่ลำยาวปักแสดงหลักเขตไว้อยู่แล้ว

การถมที่กินเวลาหลายวัน จนถึงบริเวณเสาไม้ไผ่ ซึ่งฉันบอกนายหัวว่า ขอให้ดินฟรีจำนวน ๓ คันรถ (ต้องใช้ดินมากกว่านี้) แก่เพื่อนบ้าน เพื่อการถมลงไปในบ่อเป็นทางให้เขาพอแล่นรถมอเตอร์ไซต์ผ่านได้ ซึ่งจะต้องถมดินเลยแนวไม้ไผ่นั้นออกไปอีกประมาณ 2 เมตร ...

ในขณะช่วงเวลาที่ฉันนั่งคุยกับคนคุมงานเพลิน จนพวกเขาถมเสร็จแล้วจึงค่อยไปดู ได้เห็นคนงานกำลังดึงไม้ไผ่ขึ้นแล้วปักลงไปอีกครั้งพอดี คนคุมงานรีบบอกว่าไม่ใช่จุดนั้น ว่าแล้วก็ไปดึงไม้ไผ่ขึ้นปักลงไปที่จุดใหม่ ... ส่วนฉันเองก็ไม่แน่ใจว่าจุดนั้นถูกต้องหรือไม่ จึงได้ลองไปยืนเล็งจากเสาถึงเสาทั้งสองด้านด้วยตัวเองอีกครั้ง จึงตัดสินใจร่นจุดปักเข้ามาในพื้นที่อีกประมาณ 1 เมตร คนคุมงานยังคงยืนยันว่าน่าจะเป็นจุดเดิมที่เขาปักไว้ แต่ฉันก็บอกไปว่าเอาจุดนี้ก็แล้วกัน ทั้ง ๆ ที่ไม่มั่นใจอะไรนัก เพียงแต่เกรงว่าจะกินพื้นที่เพื่อนบ้านเข้าไปมากกว่า

ด้วยเหตุดังกล่าว และหาหลักหมุดไม่เจอ แนวเขตที่ดินบริเวณนั้น

จึงไม่ได้ทำรั้วอะไรเลย แต่กั้นรั้วด้านอื่น ๆ ที่เห็นหลักหมุดทั้งหมด
.
จนสิบปีผ่านไป เพื่อนบ้านจะรังวัดที่เพื่อแบ่งแยกโฉนด ความกังวลจึงกลับมาอีกครั้ง ว่าจุดที่ถูกต้องนั้นจะอยู่ที่ไหน จนต้องขอพึงเจ้าที่เจ้าทางและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย ช่วยอย่าให้หลักหมุดคลาดเคลื่อนไปจากเสาปูนนั้นมากนักเลย

พอทำรังวัดจริง ช่างรังวัดใช้เวลาหาไม่นานเลย เพราะหลักหมุดอยู่ติดแนบกับเสาพอดิบพอดี แต่ลึกลงไปใต้ดินประมาณคืบเศษ และเสาปูนนั้นก็อยู่ในพื้นที่ของเรา เรียกว่าจัดวางได้อย่างไม่มีที่ติเลย ฉันเห็นแล้วทั้งรู้สึกดีใจและมหัศจรรย์ ต้องขอบพระคุณท่านเจ้าที่เจ้าทาง สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายจริง ๆ จนขอนำมาบันทึกไว้ในที่นี้

๑๕๖. กายา

ยามเมื่อร่างกายแข็งแรง เรามักผัดวันประกันพรุ่ง ปล่อยจิตใจไปตามความอยากต่าง ๆ จนเมื่อป่วย จึงค่อยนึกถึงเรื่องธรรมะ

เมื่อไม่นานมานี้ หลานของเพื่อนบ้าน ซึ่งเป็นที่พึ่งเดียวของบ้านนั้น ประสบอุบัติเหตุขี่รถมอเตอร์ไซต์ไปชนกับรถกระบะที่ตัดหน้ากระทันหัน บาดเจ็บสาหัส หมอให้นอนรอดูอาการทางสมอง หาก

ไม่มีผลอะไรมากจะได้กลับไปพักฟื้นที่บ้าน ซึ่งคงต้องใช้เวลาหลายเดือนกว่าจะกลับเป็นปกติได้

ตอนนี้ ฉันไม่มีปัญหาด้านสุขภาพกาย ส่วนจิตใจยังคงติดหลงระเริงตามมายาโลก เหตุการณ์ข้างต้นกระตุกความรู้สึกของฉันพอสมควร ให้เห็นว่าอยู่ดี ๆ อาจเกิดอุบัติเหตุ หรืออาจป่วยด้วยโรคร้ายที่แอบแฝงอยู่ภายใน รอจังหวะจู่โจม ... จึงควรเร่งเจริญสติ ปล่อยวางจากสรรพสิ่งทั้งหลายเท่าที่จะทำได้ เพื่อไม่ต้องเสียใจในภายหลัง เมื่อร่างกายหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ไม่อำนวย

๑๕๗. ขนุนเน่า

จากเรื่องเล่าในหนังสือ ปฏิปทาพระธุดงคกรรมฐาน สายหลวงปู่มั่น ของหลวงตาพระมหาบัว ที่ได้เขียนถึงพระรูปหนึ่งได้เข้าใจผิดว่า โยมเอาขนุนเน่าใส่บาตรเพราะไม่รู้จักทุเรียนมาก่อน ... เลยนำมาดัดแปลง แต่งเป็นกลอนบทนี้ ที่สื่อว่า ด้วยความไม่รู้และไม่สะกิดใจ เลยทิ้งขว้างบางสิ่งบางอย่างที่สำคัญ ซึ่งผู้ให้พยายามเสาะแสวงหามาด้วยอุตสาหะ และปรารถนาดียิ่ง ... อย่างไรก็ตามเมื่อให้ไปแล้ว บุญสำเร็จแล้ว ไม่จำเป็นต้องไปใส่ใจว่าเขาจะนำไปทำอะไรต่อ

บทกลอนฉัน ก็คงประมาณนี้อย่างที่เคยแต่งไปในเรื่อง "หมอน

ทอง" มีทั้งสาระ (ทุเรียน) หลงคิดว่ามี/ไร้สาระ (ขนุนเน่า) และไร้สาระ (เน่าจริง ๆ) ส่วนใหญ่เพื่อเตือนตัวเอง หรือเพื่อบันทึกเหตุการณ์ แต่อาจพอเป็นประโยชน์กับผู้สนใจอยู่บ้างไม่มากก็น้อย ...

เชื่อว่าบ่อยครั้งที่เพื่อน ๆ หลงคลิกเข้ามาดู แล้วปิดไปภายใน 30 วินาทีแรก เพราะยูทูปสุ่มไปให้

๑๕๘. กูว่าแล้ว!

เจอวลีเด็ดข้ามปีเลยนำมาแต่งเป็นกลอนบทนี้ ที่สื่อให้เห็นว่าหากโทสะโมหะที่เกิดขึ้นแรงกว่าสติยั้งคิด จะไม่อาจนำความรู้ ทักษะ ประสบการณ์ที่มีอยู่มากมาย มาปรับใช้ได้ทันท่วงที จึงทำอะไร ๆ ลงไปตามอารมณ์กิเลส หรือแรงยั่วยุของผู้หวังดีแต่อาจประสงค์ร้าย

การพลาดพลั้งเพียงเสี้ยววินาที อาจเกิดส่งผลกระทบยิ่งใหญ่ต่อชีวิตหรือผลงานที่กำลังทำอยู่ได้ บางครั้งหากรีบแก้ไขอย่างทันท่วงทีสามารถช่วยลดทอนปัญหาได้แต่ไม่เสมอไป เพราะผลงานคือนายของเรา แต่หากยังติดมายาทางโลก ยึดตัวตน ของตนเป็นสำคัญแทนที่จะแก้ไขกลับแก้ตัว จะยิ่งทำให้ปัญหายุ่งเหยิงนัวเนียมากขึ้นจนเกินจะเยียวยาได้

๑๕๙. กาพย์ส่งท้าย

ได้ฟังเพื่อนบ้านเล่าถึงแม่ของเพื่อนบ้านอีกคนที่ป่วยหนักอยู่ในห้อง RCU เลยนึกถึงคำพูดของอาอี๋ สมัยที่ยังอยู่ที่ค่ายมวยว่า ได้บอกลูกไว้และเขียนข้อความประมาณนี้แนบไว้ในซองบัตรประชาชนนานแล้ว

"หากข้าพเจ้าอยู่ในสภาพที่หายใจเองไม่ได้ หรือสมองเสียหายมากจากการติดเชื้อ/อุบัติเหตุ หรือมีแนวโน้มจะเป็นคนไข้ติดเตียงนั้น ข้าพเจ้าขอให้แพทย์งดการแทรกแซงเพื่อยื้อชีวิต ขอเพียงแต่ดูแลแบบประคับประคอง ไม่ต้องปั้มหัวใจ หรือใช้เครื่องช่วยหายใจใด ๆ ทั้งสิ้น"

ด้วยไม่อยากเป็นภาระแก่ผู้ใด หรือทรมานกายสังขารที่ทรุดโทรมมากอีกต่อไป เพียงหวังว่าในเวลานั้นสามารถควบคุมจิตไม่ให้ยึดติดกับกายนั้นจนเกินควร

ฉันเองก็ไม่อยากเป็นภาระใครเช่นกัน แต่ก็ยังนึกไม่ออกว่าจะมีใครมาสนใจกังวลกับชีวิตฉันได้ ที่แน่ ๆ ฉันเชื่อว่าชีวิตถูกลิขิตไว้ล่วงหน้าแล้วตามกรรมที่ทำมา การคิด/ไม่คิดวางแผน ผลลัพธ์ของแผนดี/ไม่ดี ถูกลิขิตไว้แล้ว ทำปัจจุบันนี้ให้ดีที่สุดเป็นพอ ไม่ต้องอาลัยอดีตหรือกังวลกับอนาคตให้มากไป

๑๖๐. มีเพียงทุกข์

ยามมีสุข มักติดยึดกับความสุขนั้น ไม่อยากให้จางหาย ... พอสุขนั้นจืดจางไป แม้จะกลับไปอยู่ในสภาวะตั้งต้นดังเดิม ทุกข์ก็ยังเกิดขึ้น หรือแม้สุขจะกลับมาใหม่ มาเท่าเดิม ระดับความสุขก็ไม่สุขเหมือนเก่า สุขลดน้อยลง ด้วยความอยากให้มีสุขมากขึ้นกว่าเดิม ... สุขเช่นนี้ จึงไม่ต่างจากทุกข์ ... ความสุข เกิดขึ้นแล้วดับไป เช่นเดียวกับความทุกข์ หากไม่ยึดไว้ ก็ไม่เกิดความอยากให้กลายเป็นทุกข์

ยามมีทุกข์ มักความยึดติดเช่นกัน แต่ยึดติดในทางตรงข้าม คือยึดว่าไม่อยากให้เกิด อยากให้จางหาย ... พอทุกข์นั้นจืดจางไป แม้กลับไปสู่สภาวะตั้งต้นดังเดิม สุขอาจจะเกิดขึ้น หรือแม้ทุกข์จะกลับมาใหม่ มาเท่าเดิม ระดับความทุกข์ก็ไม่ทุกข์เหมือนเก่า ทุกข์มากขึ้น ด้วยความอยากให้มีทุกข์น้อยลงกว่าเดิม ... ความทุกข์ เกิดขึ้นแล้วดับไป หากไม่ยึดไว้ ก็ไม่กลายเป็นทุกข์ค้างคาอยู่

ดังนั้น จึงมีเพียงทุกข์เท่านั้น ที่เกิด-ดับ ทุกข์จึงมี "ให้รู้" เท่านั้น ส่วนความอยากยึดติดในทุกข์เป็นเรื่องของตัณหา "ให้ละ"

๑๖๑. ขอลา

ตามที่พระพุทธเจ้าได้สอนไว้ ให้ไม่ประมาท โดยให้ระลึกถึงความตายทุกลมหายใจเข้าออก ...

ทุกคนก็ต้องมีวันนี้ วันที่ต้องจากลาภพชาตินี้ไป วันนั้นอาจมาถึงเมื่อไรก็ได้ ตามกรรมบันดาล ... ก่อนไปจะต้องทนทุกข์ทรมานเพียงใด? เตรียมใจรับไว้แล้วหรือยัง? จะมีใครอยู่เคียงข้างหรือไม่? เตรียมตัวเตรียมใจกันไว้ดีแค่ไหน? ... ส่วนฉันนั้น เชื่อว่ากรรมลิขิตไว้แล้ว จึงได้รับรู้เรื่องราวเหล่านี้ ได้เตรียมใจไว้พอสมควร แม้ว่ายังไม่มีอะไรชัดเจนนัก

๑๖๒. วิถีจำยอม

เนื่องจากช่วงนี้มีข่าวการเคลมศิลปวัฒนธรรมระหว่างโซเชียลไทยกับเขมร ทั้ง ๆ ที่ได้เรียนรู้ สืบทอด ต่อ ๆ กันมาจากบรรพชนรุ่นเก่า ซึ่งอาจถือได้ว่าเป็นเครือญาติกันทั้งนั้น

ในส่วนของเขมร เดิมทีปกครองโดยกษัตริย์สายวรมัน ภายหลังถูกสายเขมรปัจจุบันยึดอำนาจไป ... ในส่วนอโยธยาก่อตั้งโดยละโว้ (เขมร ซึ่งเป็นเครือญาติกับกษัตริย์สายวรมัน) กับสุพรรณภูมิ แล้วภายหลังสายละโว้ถูกยึดอำนาจไปแม้ราชวงศ์อาจเปลี่ยน

แต่ผู้คนส่วนใหญ่ก็ยังคงเดิม

มาในยุคปัจจุบัน ที่เป็นประชาธิปไตย สิ่งสำคัญจึงอยู่ที่คนในประเทศไหนจะดูแลรักษา ปรับเปลี่ยนศิลปวัฒนธรรมเดิมให้ทันสมัยอยู่เสมอ เป็นที่ยอมรับทั้งในและต่างประเทศทุกยุคทุกสมัย ซึ่งในกรณีนี้ ประเทศไทยทำได้ดีกว่ามาก

ส่วนเรื่องมวยไทยนั้น แน่นอนว่าถ้าดูจากคลิปในอดีตแล้ว มวยเขมรต่างจากมวยไทยนัก แต่เพิ่งจะมาเหมือนเมื่อไม่นานมานี้เอง และพยายามเปลี่ยนชื่อมวยไทยไปใช้ชื่อเขมร ซึ่งไม่ได้รับการยอมรับ

หลังจากได้เห็นคลิปน้องนักมวยคนหนึ่ง ไปแพ้แก่มวยเขมร แล้วถูกต่อว่าผ่านโซเชียล ฉันเชื่อว่าการที่เขาไปชกนั้น น่าจะมีความจำเป็นบางอย่างที่ไม่อาจเลี่ยงได้ เช่น เพื่อครอบครัว เพื่อค่ายมวยซึ่งถูกผู้ใหญ่ที่นับถือขอร้องให้ส่งนักมวยไป

๑๖๓. แสดสี

การเลือกตั้ง 2566 ผ่านไปแล้ว ไทยกำลังจะได้รัฐบาลใหม่ ต่างขั้วกับครั้งที่แล้ว ต้องรอดูว่าจะบริหารจัดการประเทศไปในทิศทางไหน แม้ฉันจะมีข้อเป็นห่วงในบางประเด็น ก็ขอให้เวลาแก่รัฐบาลชุดใหม่แสดงผลงานให้ปรากฏ หวังว่าประเทศชาติจะก้าวหน้าไปไกลในทิศทางที่เหมาะสม

๑๖๔. สามก๊ก

จากเรื่องสามก๊ก ที่แต่งขึ้นในยุคราชวงศ์ชิง ที่ต้องการให้ผู้คนหันมายอมรับฮ่องเต้มองโกล เนื้อหาจึงให้ฝ่ายที่แสดงความจงรักภักดีเป็นพระเอก ... ฉันสรุปพฤติกรรมของคนตามท้องเรื่อง ได้ว่า

_ เหล่าผู้นำและที่ปรึกษาต้องการมีอำนาจเพื่อตนและพวกพ้อง แต่ปากไม่หยุดพูดว่าทำเพื่อชาติบ้านเมือง และภักดีต่อฮ่องเต้

_ ในหมู่ผู้นำและที่ปรึกษา ไม่มีมิตรแท้ หรือศัตรูที่ถาวร เชื่อมโยงกันด้วยผลประโยชน์ต่างตอบแทน เมื่อลงตัวก็ร่วมมือ หากไม่ลงตัวก็พร้อมแยกทาง ทำร้ายกัน

_ เหล่าขุนศึกที่มีฝีมือ ยินดีที่จะย้ายข้าง เมื่อนายเก่าเสียที หรือเมื่อได้รับข้อเสนอที่ดีกว่า

_ ทหารเกณฑ์ พร้อมทำการตามแต่ที่ได้รับคำสั่ง แต่ถูกเกลี้ยกล่อมให้ย้ายข้างได้โดยง่าย

_ ประชาชน อาจถูกปลุกระดมให้ต่อต้านผู้ปกครองได้ เมื่อถูกกดขี่หรือไม่ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม

ขอขอบคุณที่หลายท่านได้อ่านเรื่องนี้ในสำนวนต่าง ๆ ทิ้งไว้ในเน็ต เลยได้ฟังสามก๊กอีกครั้ง และแต่งกลอนบทนี้ขึ้นมา ... ในช่วงที่กำลังจะได้รัฐบาลชุดใหม่ ฉันไม่ได้คาดหวังอะไรมากนักจากนักการเมือง เพียงขอให้เห็นแก่ประโยชน์ของบ้านเมืองมากกว่าประโยชน์ของตนเองกับพวกพ้อง ไทยก็จะพัฒนามากขึ้น

๑๖๕. สวัสดี

ปีนี้ ๒๕๖๖ แม้จะเข้าหน้าฝนแล้ว แต่แล้ง ร้อน ฝนมาหนึ่งวัน หยุดพักไปหลายวัน ไม่ตกต่อเนื่อง เลยคิดแต่งกลอนเล่น ๆ ไปตามอารมณ์

๑๖๖. ความภูมิใจของครู

กลอนนี้จุดประเด็นมาจากข่าวเด็กนักเรียนคนหนึ่ง ที่ไม่ปฏิบัติตามกฏของ รร. และได้รับฟังเรื่อง "ครูบ้านนอก" ในช่วงเวลาเดียวกันจากการอ่านผ่านเน็ต

เมื่อได้รับรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของเด็กสมัยนี้บางคนที่ไม่สนใจปฏิบัติตามระเบียบของโรงเรียน หรือเห็นว่าครูรวมทั้งพ่อแม่ไม่ได้มีบุญคุณอะไรกับเขาแล้ว ฉันรู้สึกเป็นกังวลอยู่เหมือนกัน แม้ว่าจะเป็นเด็กส่วนน้อย แต่ไม่น่ามีความคิดเช่นนั้นขึ้นมาได้ และผู้ใหญ่บางคนยังให้การสนับสนุนได้อีก โลกเราวิปริตไปถึงเพียงนั้นได้อย่างไร?

การเข้าเรียนใน รร. ไม่ใช่เพียงเพื่อเข้าไปเรียนหนังสือ แต่ไปเรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นใน รร. ซึ่งต้องอาศัยกฏระเบียบ อันเป็นพื้นฐานของการทำงานร่วมกับผู้อื่นในบริษัท องค์กร หรือสังคมต่อไป

๑๖๗. รู้-วาง

หลังจากเข้าไปดูคลิปกลโคลงโดยบังเอิญ จึงเกิดความรู้สึกอยากศึกษาและลองสร้างกลบทขึ้นมาบ้าง แต่ไม่ถนัดโคลงนัก เลยทำเป็นกลบท-กลอน ที่มีการใช้คำซ้ำอยู่ 3 คำ ในแต่ละวรรค ๆ มีคำทั้งหมด 7 คำ ใช้สัมผัสแบบกลอนทั่วไป

OX XOO XO OX XOO XO

OX XOO XO OX XOO XOฯ

การอ่านกลบท จะอ่านตามลูกศร วนไปเรื่อย ๆ

_ คำที่อยู่ด้านนอก จะได้รับการอ่านเมื่อลูกศรเคลื่อนผ่านกรอบด้านนอกสุด

_ ส่วนคำที่อยู่ตรงกลาง จะเป็นคำซ้ำของแต่ละวรรค จะได้รับการอ่านเมื่อลูกศรเคลื่อนผ่านกรอบของคำนั้น ๆ

ขอจบภาคผนวก ๒ เพียงแค่นี้
จะมีเล่มต่อไปหรือไม่
ยังตอบไม่ได้